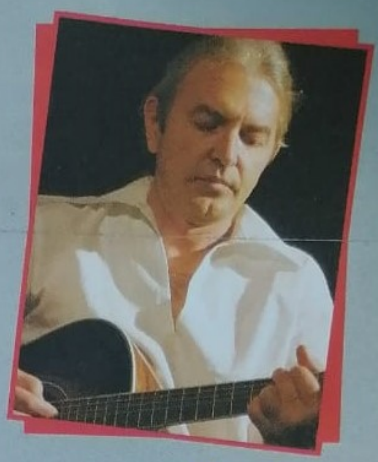
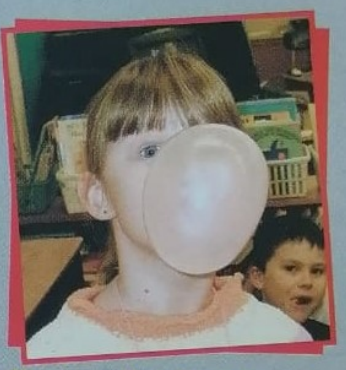
Felicia

O revistă pentru sufletul tău!

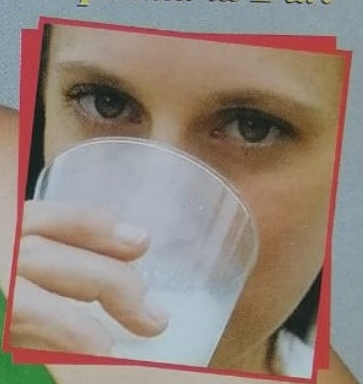
An IV ✓ nr. 129 ✓ 8-14 ianuarie 2009 ✓ 68 pagini ✓ 2,5 lei



Destine: Ducu Bertzi



Guma de mestecat, campioană la E-uri



Vitamine și minerale care te ajută să slăbești

Ai grijă de sănătatea copilului în timpul iernii

IRINA CORDONEANU:

Am muncit pentru a ...veni un jurnalist care ...un cuvânt de spus"

www.revistafelicia.ro

Emisiunea Felicia

în fiecare
sâmbătă,
de la 12:15,
la Antena 1

Felicia

REDACTOR-ŞEF:
Camelia Muntean

REDACŢIA: Daniela Mironov Bănuţă, Dana Bugean, Alina Dragomir, Alina Mitu, Veronica Picioruşi, Dana Tudor
Colaboratori: Maria Coman, Gabriela Tudor, Amorena Minculescu, Georgeta Istrate, Marius Radu

EDITOR GENERAL: Alina Dogaru
ART DIRECTOR: Irina Chirgan Mărculescu

DTP: Cătălin Benea, Claudiu Petrescu, Cristina Tăriceanu

EDITORI FOTO: Adi Popa, Cosmin Stan

CORECTURĂ: Mihaela Păunică, Oana Ragea, Bogdan Aconstantinesei

CONTACT: CP 90, OP 2, Bucureşti.
Tel.: 021.260.21.70 / 021.260.26.58
e-mail: redactie@revistafelicia.ro

PUBLICITATE: INTACT ADVERTISING
Tel.: 021-230.39.71/72/89
Fax: 021-230.39.88

DIFUZARE: Tel./fax: 021.318.20.29

Publicaţie a Trustului de Presă
INTACT
PREŞEDINTE: Camelia Voiculescu

Editată de
media casa press

DIRECTOR GENERAL:
Gabriela Vrânceanu Firea
DIRECTOR EXECUTIV:
Radu Preda
DIRECTOR PRODUCŢIE ŞI DIFUZARE: Sorin Stoian
DIRECTOR ECONOMIC:
Vica Ene
PR EXECUTIVE:
Ligia Enache, Corina Gheorghe
SECRETARIAT: Ana Pastia

Tiparul executat la G CANALE & C.

edito

Să avem un drum al nostru

De zilele de naştere, onomastice, de sărbători şi mai ales pentru noul an ne facem urări cu vorbe ştiute, banale - „La mulţi ani... Tot ce-ţi doreşti (de parcă ai şi putea avea tot ce-ţi doreşti)... Multă-multă fericire (de parcă asta ar creşte-n copaci, nu ar depinde de un milion de lucruri, multe dintre ele nerealizabile)... Împlinirea tuturor dorinţelor (tare aş vrea să-l văd pe cel căruia i s-au împlinit toate dorinţele după ce a primit astfel de urări)”... Eu cred că în astfel de împrejurări trebuie să fim mai cu luare-aminte la ceea ce rostim, pentru a nu spune vorbe seci.

Ce urări să ne facem acum, că tot am început un nou an? Eu zic, de pildă, să ne urăm unul altuia să avem un drum al nostru. E o urare frumoasă şi sănătoasă. Mulţi dintre noi nu suntem în stare să avem un drum propriu, ci ne place să mergem cu turma. Şi chiar dacă avem un drum al nostru, mai există pericolul de a ne lăsa amăgiţi, ispitiţi de cărări lăturalnice, ce ne duc adesea spre înfruntări sau, mai rău, pe margini de prăpastie.

Aşadar, la începutul acestui an să ne facem şi această urare - în anul ce tocmai a început, să ai un drum al tău, propriu, pe care să mergi cu paşi liniştiţi, cu fruntea sus, cu umerii drepţi, să nu te laşi ispitit de cărări lăturalnice, iar faptele săvârşite cu pricepere, cu cinste, cu demnitate să-ţi dea măcar o crenguţă pentru încununarea vieţii tale!

Fie apoi ca bucuria şi liniştea aduse de sfintele sărbători a căror amintire ne este încă proaspătă în memorie să te însoţească pe tot parcursul anului ce va urma. Nu, nu îţi doresc ca Noul An să-ţi aducă în dar îndeplinirea tuturor viselor, ci să ai puterea de a le face faţă atunci când se vor împlini. Să ai parte de oameni buni lângă tine şi dacă nu toţi vor fi buni să ai puterea să-i ierţi pentru faptele lor rele care te vor afecta!

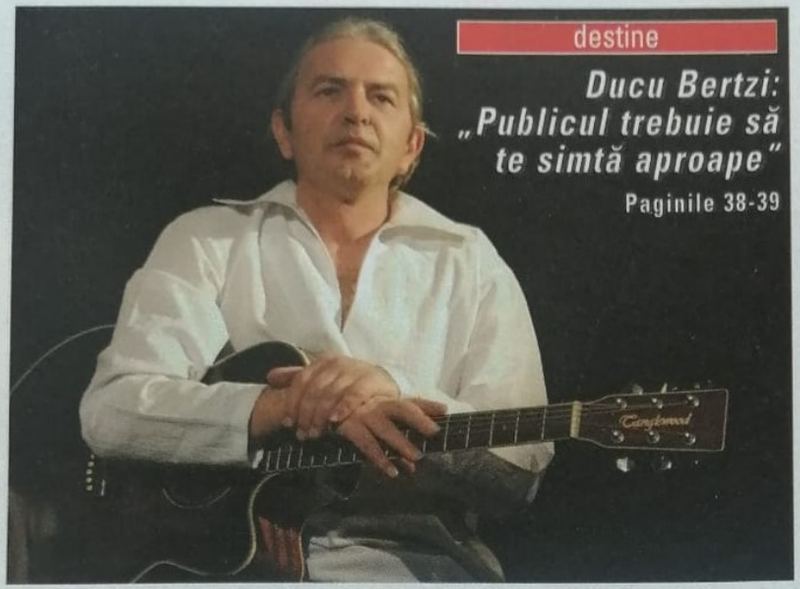
Nu îţi doresc să ai puterea de a crede în Noul An, ci puterea şi răbdarea de a aştepta schimbările ce vor veni. Îţi doresc să nu-ţi pierzi credinţa chiar şi când viaţa te va încerca.

Şi dacă ai uitat măcar pentru puţin de greutăţile vieţii, fie ca bucuriile şi gândurile frumoase ale prezentului să devină amintirile frumoase ale viitorului. Nou este anul ce tocmai a început, noi sunt visele noastre, noi sunt dorinţele noastre, noi sunt spiritele noastre, dar noi, oamenii, suntem aceiaşi. Şi poate că ar trebui să încercăm să devenim mai buni.

Camelia Muntean,
redactor-şef

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ

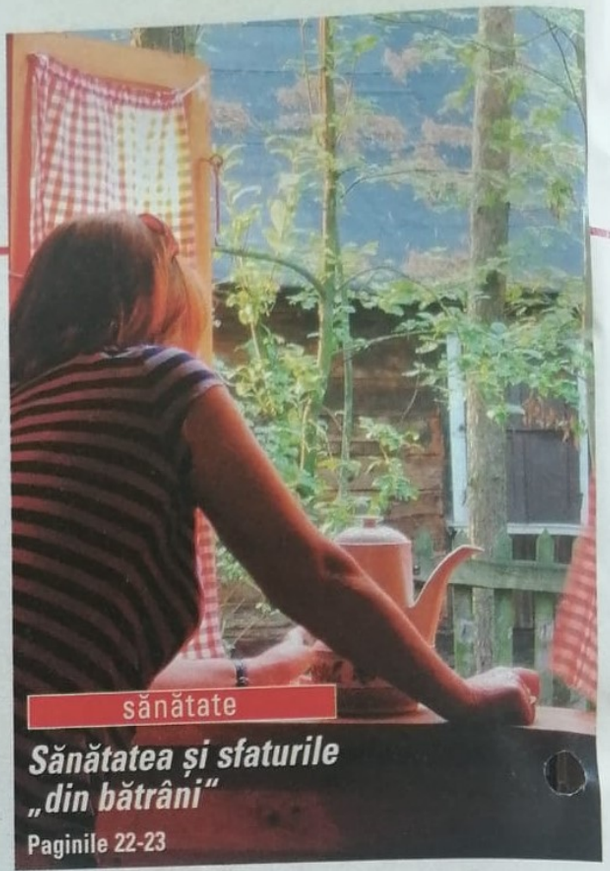
sumar



destine

Ducu Bertzi: „Publicul trebuie să te simtă aproape"

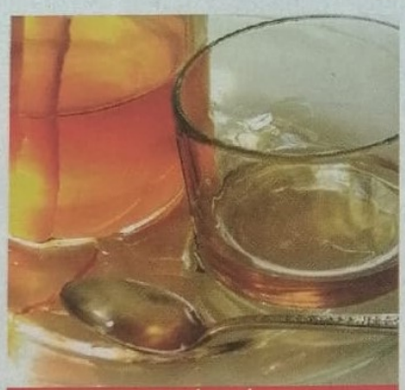
Paginile 38-39



sănătate

Sănătatea și sfaturile „din bătrâni"

Paginile 22-23



scrisori

Întrebări și răspunsuri de la cititori

Paginile 12-15

modă

Ianuarie... alb

Paginile 48-49

6 **VEDETE**
- Irina Cordoneanu: „Am muncit pentru a deveni un jurnalist care are un cuvânt de spus"

10 **EVENIMENT**
- Femeile de succes ale anului 2008

16 **ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**
- Alimentația copilului la... microscop: Guma de mestecat, campioană la E-uri
- Vitamine și minerale care te ajută să slăbești

20 **SĂNĂTATE**
- „În fiecare zi, un bolnav de epilepsie suferă de discriminare"
- Slăbește și scapă de celulită în același timp!

26 **TERAPIE**
- Terapia cu Oxyjet, pentru prima oară în România

psihologie

Ce peisaj de iarnă preferi?

Paginile 32-33

28 MAMA ŞI COPILUL
- Ai grijă de sănătatea copilului în timpul iernii

34 TURISM ŞI MEDIU
- Salzburg, o bijuterie barocă
- În puterea noastră: Bilanţ ecologic

36 SPIRIT
- Sf. Antipa de la Calapodeşti, singurul sfânt băcăuan din calendarul creştin ortodox
- Calea, adevărul şi viaţa: Biblia

40 CASĂ ŞI GRĂDINĂ
- Camera bebeluşilor
- Bambus norocos

46 FRUMUSEŢE
- Ai nevoie de un energizant?

50 SPORT
- Cum ne îmbunătăţim forma fizică?

52 MATRIMONIALE
- Poveste de dragoste şi prietenie
- Ascultă-ţi inima!
- Anunţuri matrimoniale

54 OPINII
- Mai cred românii demnitatea de român?

vedetele familiei

Copiii, mândria părinţilor

Pagina 31

reţete

Plăcintele - pricepere şi imaginaţie „la cuptor"!

Paginile 43-45

mama şi copilul

Dieta sănătoasă pentru viitoarele mămici

Pagina 30

55 DIVERTISMENT
- Alianna de la Heaven, un destin schimbat

56 VEDETE DE LA HOLLYWOOD
- Vonda Shepard: „Dragostea poate răsturna Pământul"

58 CULTURĂ
- „Monştrii şi Piraţii" prind viaţă pe scena Teatrului „Ion Creangă"
- Maria Coman vă recomandă trei cărţi
- Licitaţii de artă: Din colecţia de pantofi (2)

60 UNIVERSUL NECUVÂNTĂTOARELOR
- Mircea, Bin este un Spitz vulpino „şmecher"
- Semne de boală la ţestoasele de acvariu
- Animalele în sezonul rece
- Să învăţăm căţelul comanda „Lasă!"

63 HOROSCOP

Irina Cordoneanu:

„Am muncit pentru a deveni un jurnalist care are un cuvânt de spus”

Irina Cordoneanu, una dintre vedetele Antenei 2, recunoaște că s-a născut pentru a fi ziaristă tot așa cum s-a născut pentru a fi femeie. De o tenacitate și o sinceritate proverbiale, Irina are acum propria emisiune, pentru că trebuia cineva să ne lămurească: „Adevăr sau baliverne?”

DANIELA MIRONOV BĂNUȚĂ

Bucureșteancă get-beget, Irina Cordoneanu a plecat la Cluj ca să-și urmeze iubirea, dar, în afară de o căsătorie fericită, și-a construit acolo temelia unei cariere care devine din ce în ce mai promițătoare. Absolventă a Școlii Superioare de Jurnalism din Capitală, Irina Cordoneanu a debutat în presa scrisă la un cotidian, făcând astfel mai simplă tranziția către un ritm de viață năvalnic, care i se potrivea mult mai bine: munca în televiziune. Corespondent al Antenei 1 la Cluj, realizatoare și prezentatoare de emisiuni la postul local de televiziune al Trustului de presă Intact, s-a întors la București după ce a avut o intervenție în direct la Antena 3, fiind remarcată pe loc de directorul postului Antena 2, Mihai Gâdea. Așa a început aventura numită „Adevăr sau baliverne", emisiunea care ocupă în noua grilă un loc în prime-time.

„Am făcut parte dintre fetele care dictau legea"

Jurnalistă incisivă și de succes, Irina Cordoneanu crede că aplombul de a lua oamenii la întrebări și mai ales de a urmări răspunsurile corecte i se trage din copilărie. „Cei din jurul meu au fost preocupați în a-mi oferi cât mai multe, dar mai ales încredere în mine. Dacă o întrebați pe mama, o să vă spună și acum că nu există jurnalistă mai talentată, mai frumoasă, mai minunată ca fiica ei. Tatăl meu e la fel de mândru de mine, bunicii mei vedeau în mine nepoata ideală și așa mai departe. Partea rea a lucrurilor e că sunt o persoană destul de încrezută, ca urmare a acestui tratament; partea bună e că nu mă dau bătută cu una, cu două. Am fost un copil năzdrăvan, băiețos până în măduva oaselor. Veneau părinții la ușă să mă reclame că le-am bătut copiii. Tata râdea, că doar eram «Rinuța, băiatul lui tata»... Mama era mai împăciuitoare, voia să mă transforme într-o domnișoară adevărată. M-am făcut eu domnișoară, dar nu știu dacă în accepțiunea aceea, consacrată. Dar v-am spus deja că mama nu-mi vede defectele, așa încât n-are rost să mai despicăm firul în patru."

În școală a făcut parte dintre fetele „care dictau legea. Cred că este o chestiune de atitudine. Am realizat acest lucru mult mai târziu, în facultate. Eram la ora de psihologie, profesor era Mircea Toma. Ne vorbea despre lideri și abilitatea de conducător. Eu stăteam în spatele clasei, întotdeauna am stat în băncile din spate, pentru că în față stăteau tocilarii. Brusc, a aruncat cu putere o portocală spre noi. Colegii mei s-au ferit. Fără să-mi dau seama, eu am ridicat mâna și am prins-o. Mircea Toma a râs și ne-a spus că se aștepta la asta. În pauză ne privise cum relaționam și și-a dat seama că lumea mă acceptase ca lider informal (nu scria „Șefa" pe fruntea mea) și a vrut să ne demonstreze nouă, inclusiv mie, cum funcționează acest lucru și de ce."

„Te dă omul afară pe ușă și intri pe geam!"

Pentru Irina, profesia de jurnalist a fost un vis care s-a născut în liceu, în urma unui conflict care s-ar fi putut termina prost. „Eram foarte bună la matematică, elevă fiind la un liceu de mate-fizică, chiar în clasa de mate-fizică. Dar și o răzvrătită până în măduva oaselor. Domnul profesor de matematică, un afemeiat de prost-gust, dădea iama printre eleve. Eu îl persiflam, pe de o parte, și mă îndepărtam de materia pe care o preda, pe de altă parte. S-a iscat un conflict public și de amploare între noi doi, pe care diriginta mea nu știa cum să-l aplaneze. În toiul unei dezbateri intense, mi-a zis diriginta, plină de năduf: «Tu ar trebui să te faci avocat, că te dă omul afară pe ușă și intri pe geam!». I-am explicat că acestea nu sunt calitățile unui avocat, ci ale unui ziarist, ceea ce și intenționez să devin. Și așa a rămas."

A renunțat la timpul ei liber și s-a angajat la 18 ani la cotidianul „Ora". Lucra, desigur, de luni până vineri, plus duminicile. „La ora nouă dimineața trebuia să fiu la redacție, iar spre casă plecam la ora 11.00 noaptea", povestește ea.

De la ritmul frenetic al unui cotidian la ritmul infernal al știrilor de televiziune nu a fost decât un pas, previzibil în cazul acestei tinere femei care pare a funcționa împinsă de puterea unor baterii magice. „Când am ajuns în televiziune, timp de vreo patru ani, n-am avut nici măcar nopțile liniștite, că una-două avea loc un grav accident de circulație, un incendiu, o crimă. Dormeam cu telefonul la cap, făceam baie cu telefonul la îndemână, mâncam cu telefonul pe masă... dacă suna vreo sursă? Doamne ferește să merg la pădure într-o zonă fără acoperire, că nu aveam stare! Am sacrificat poate multe lucruri, dar a meritat, cu certitudine", recunoaște ea, „pentru că sunt pasionată de meseria pe care o fac și am realizat adesea materiale care meritau să fie văzute, am spus lucruri care trebuiau spuse. Mai mult, am muncit toate acele zile și nopți pentru a deveni un jurnalist ca-

Însărcinată în 8 luni, la plimbare prin Grădina Botanică din Cluj, împreună cu Andreea Berecleanu și Sandra Stoicescu

Împreună cu soțul ei, Lucian, a vizitat toate împrejurimile Clujului

re are un cuvânt de spus: acum, am propria mea emisiune. Sunt bucuroasă! Și voi mai munci alte zile și alte nopți pentru a avea ce transmite în această emisiune și în cele care vor urma."

Vreau să știu care este momentul cel mai impresionant al carierei ei, pentru că trebuie să fi fost părtașă la multe evenimente care nouă, celor de dincoace de „sticlă", ni se par fragmente de film, și nu realitate: „Cel mai frumos, cel mai emoționant sau cel mai spectaculos moment al carierei se schimbă mereu, uneori cu o viteză amețitoare. Cât timp Dumnezeu face să mi se întâmple asta înseamnă că, încă, sunt un jurnalist așa cum trebuie."

Crede că este făcută pentru această meserie. „Eu m-am născut femeie - și sunt femeie în tot ceea ce fac, nici nu-mi pot imagina lumea prin ochii unui bărbat. Și tot așa, m-am născut să fiu ziaristă și nu-mi imaginez cum ar fi... să nu mai fiu."

Nu a regretat niciodată alegerea făcută. Cel puțin până acum. „Sigur că obții lucruri mai ușor! Cine apare pe sticlă și nu recunoaște acest lucru spune baliverne. În Cluj mă cunoștea aproape toată lumea."

Născută și crescută în București, a plecat la Cluj după bărbatul ei, și-a întemeiat o familie, a făcut carieră și s-a întors în București mai bogată - cu un fiu, cu un nume, cu un renume. „Au fost zece ani trecuți parcă într-o clipă. Îmi place să cred că în Cluj am devenit un om mai bun, sper să nu fie o simplă iluzie, un om care prețuiește mai mult ce primește."

Nu stă pe gânduri mult atunci când o întreb care crede că sunt atuurile ei, dar și defectele: „Sunt perseverentă, mă cred deșteaptă și frumoasă, îmi place să fac lucrurile foarte bine, dau bine pe sticlă, pot vorbi liber și îmi place foarte mult ceea ce fac. Sunt încăpățânată, uneori superficială, cu siguranță repezită."

Defectul de a spune adevărul în față

Vreau să știu cine a avut primul ideea să numească emisiunea „Adevăr sau baliverne?". „Numele l-am găsit eu", recunoaște Irina. „Eram încă în Cluj, eram pregătită să fac ceva nou și am gândit un proiect de emisiune, care a ajuns prin cine știe ce sertar. Când a venit propunerea lui Mihai Gâdea de a realiza o emisiune la postul pe care îl conducea el, „Adevăr sau baliverne?" a fost cuprinsă în grila de programe a Antenei 2 București. Eu spun adevărul verde în față. Pot să-l numesc «defect», pentru că am învățat că sinceritatea nu reprezintă întotdeauna un lucru bun, mai ales că nu suntem deținătorii adevărului absolut. Însă, dacă ținem cont de această marjă de eroare a adevărului

pe care îl avem de spus noi, oamenii, cel mai bun lucru este să ne delimităm de baliverne."

În noua grilă are câte două emisiuni zilnic: una de la 19.00 la 19.30, „adică mă bat cu știrile de pe toate programele de mult consacrate", și alta de la 20.45 la 21.10, „la concurență cu filmele. Așa demonstrezi că nu s-a greșit când ai fost angajat."

„Îmi fac timp pentru copilul meu"

Unde se trage linia între carieră și viața personală, atunci când ești atât de pasionat de ceea ce faci? „Nu există o astfel de linie între carieră și viața personală. Nu pot să le cer oamenilor să mă primească în viața lor, cu întrebările și curiozitățile mele de jurnalist, ca ulterior eu să afirm «Voi puteți veni în viața mea numai până aici, restul e personal!»."

Radu este mândria ei, un băiețel perfect, care o recunoaște pe mama lui la televizor, deși are doar un an și trei luni și îi silabisește numele încântat, convins că Irina îi vorbește numai lui. „Îmi fac timp pentru el, pentru că și el își face timp pentru cariera mea. Când începe emisiunea mea, spune: Ma-ma. Foarte frumos, mi se pare mie. Eu fac cu Radu totul. Și mai ales mă joc, descopăr lumea alături de el, împreună cu el."

Radu, băiețelul Irinei, împreună cu tatăl lui

Își găsește echilibrul numai alături de soțul ei. „El e echilibrul și armonia mea. Eu sunt zbuciumată, agitată, repezită, exaltată, angoasată... Dar am reușit să-mi găsesc soțul potrivit mie. Pentru că acesta este adevărul, fie că vă supărați, domnilor, fie că nu: femeile aleg! Dacă vă lasă să credeți altceva, acelea sunt baliverne."

Camelia Voiculescu - premiul pentru cea mai activă femeie în administrație

Fotograf: Costin Stan

Femeile de succes

La sfârșit de decembrie, la Hotel Radisson din București, a avut loc, pentru cel de-al cincilea an consecutiv, Gala „Femeile de succes 2008". Evenimentul a inclus și o licitație în scopuri caritabile, fondurile obținute fiind direcționate către copiii cu dizabilități

Mihaela Șerban, inițiatoarea Galei, și Elena Merișoreanu

Elisabeta Lipă

DANIELA MIRONOV BĂNUȚĂ

Personalități feminine marcante din domenii precum televiziune, sport, politică, modă, actorie, afaceri și muzică au fost nominalizate și premiate în cadrul acestui eveniment cu scopuri caritabile. De cinci ani, Gala celebrează femeia puternică, cu o carieră de succes, campioană sau legendară în munca ei, dar și mamă și soție exemplară, cu o imagine impecabilă în mass-media. De ce în mass-media? Pentru că ea a fost votată de publicul cititor prin intermediul mass-mediei și nominalizată de membri ai presei, de fiecare dată.

Prezentatorii evenimentului din acest an au fost Mihaela Șerban, inițiatoarea Galei, și actorul Ion Dichiseanu.

Nominalizările au fost făcute la categoriile următoare: Cea mai bună imagine feminină a României în lume, Cea mai activă femeie în campanii sociale, Cele mai bune sportive ale anului, Cea mai activă femeie în administrație, Cea mai bună moderatoare de televiziune, Cea mai bună prezentatoare de știri, Cea mai

Ileana Stana Ionescu

populară vedetă a anului, Cea mai populară vedetă, Cea mai bună imagine feminină a anului în România, Cea mai bună actriță din România, Cea mai activă femeie în show-biz, Cea mai elegantă prezență feminină, Cea mai bună creatoare de modă, Cea mai bună solistă de muzică ușoară, Cea mai bună solistă de muzică populară, Cea mai mediatizată mireasă a anului, Cea mai mediatizată mămică-vedetă a anului.

Corina Chiriac

ale anului 2008

Cel mai rodnic an

Foarte rar se întâmplă ca un eveniment, fie el şi de mare gală, să adune atâtea chipuri cunoscute într-un singur loc. Femei celebre, pe care rareori le vedem în public, au onorat evenimentul şi au putut fi văzute împreună. Sanda Ţăranu, Tamara Buciuceanu Botez, Corina Chiriac, Manuela Cernat, Elena Merişoreanu, Elisabeta Lipă, sportiva Alina Dumitru au urcat pe scenă rând pe rând, pentru a-şi ridica premiile şi a mulţumi publicului care le-a votat. Ileana Stana Ionescu, primind premiul pentru întreaga sa carieră (de peste 50 de ani!), a înlocuit discursul de mulţumire cu câteva versuri, iar Maria Dragomiroiu a cântat live un colind străvechi, reuşind să aducă spiritul Crăciunului printre sutele de invitaţi prezenţi. Margareta Pâslaru a spus că a avut parte de cel mai rodnic an din cariera sa, din ultimii ani, o perioadă fericită care se încheie cu un premiu care o onorează, pentru întreaga sa carieră.

Însă nu doar vedetele au primit premii. Există femei active, care sunt cele mai bune în cariera lor, reuşind în acelaşi timp să fie mame şi soţii minunate. Premiul pentru cea mai activă femeie în administraţie a revenit Cameliei Voiculescu, aflată la cârma celui mai important trust de presă din România.

Aflată şi ea printre premiante, Gabriela Vrânceanu Firea, care a urcat pe scenă pentru a-şi lua premiul pentru Cea mai bună prezentatoare şi moderatoare de televiziune, a făcut o surpriză celor prezenţi, cântând una dintre piesele de pe albumul de muzică populară moldovenească, pe care l-a lansat recent alături de Simona Gherghe, CD distribuit împreună cu revista „Felicia". Gabriela Firea a ţinut să sublinieze că nu vrea să transmită „un mesaj muzical; nu mă pot compara cu adevăraţii oameni de artă aflaţi aici astă-seară. Ceea ce am dorit a fost să întindem o mână de ajutor femeilor nevoiaşe care nu-şi pot permite testul Papanicolau, test care depistează cancerul de col uterin."

Întregul eveniment desfăşurat la Hotel Radisson a avut o componentă caritabilă, făcând parte din campania „Noi, femeile, protejăm copiii", fondurile obţinute în urma licitaţiei pentru aranjamente florale ale Casei Festiv fiind oferite fundaţiei care se ocupă de copiii cu dizabilităţi multiple.

Gabriela Vrânceanu Firea - premiul pentru Cea mai bună prezentatoare şi moderatoare de televiziune - şi Ion Dichiseanu

Maria Dragomiroiu

Margareta Pâslaru

Tamara Buciuceanu-Botez

Sanda Ţăranu

Foto: Mediafax

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ VÂLCEA

Întrebări de la cititori

Ai vreo afecțiune fizică sau psihică și nu știi cum să o rezolvi? Te afli în căutarea unui medicament, remediu sau vrei să cunoști mai multe despre anumite tratamente și terapii? Pune întrebarea potrivită și, cu siguranță, cineva îți va răspunde. Scrie-ne la redacția@revistafelicia.ro sau pe adresa C.P. 90, O.P. 2, București, și noi vom transmite întrebarea atât cititorilor, cât și specialiștilor, în numele tău. Nu uita că orice problemă are o soluție, iar noi suntem aici pentru a te ajuta să o găsești.

Dorm prea puțin

De aproximativ două săptămâni, nu pot să dorm mai mult de 4 ore pe noapte. Cu toate că mă culc la ore rezonabile pentru orice ființă umană (între 23.00-24.00), nu pot adormi decât spre dimineață. Când în sfârșit mă apucă somnul, este deja ora 3 dimineața. Fiind o persoană cu serviciu, ca majoritatea oamenilor, trebuie să ajung la muncă la ora 7.00. Dar în fiecare dimineață sunt obosită, somnolentă, mă scol cu greu, încă buimacă din pat și abia mă târăsc prin casă. Randamentul la lucru este slab, ca al unui om aproape terminat psihic, din cauza nesomnului. Nici varianta cu dormitul ziua nu mă ajută deoarece nu pot suporta să aud toate sunetele din jur. Am încercat să rezolv cu medicamente, dar m-am confruntat cu alte complicații. Acum mă interesează să găsesc un remediu natural, care să mă readucă pe linia de plutire, altfel îmi pierd slujba și tot rostul vieții. Mulțumesc pentru eventualul răspuns.

Cosmina Cândea, Petroșani

Sufăr de hirsutism

Din cauza hirsutismului, cu un an în urmă, am făcut epilare definitivă cu laser pentru părul din barbă. În afara faptului că am dat mulți bani, mi-am traumatizat bărbia. Acest tratament a durat luni bune. Acum încă mai am câteva fire, puține, ce-i drept, și bărbia mea a revenit la forma normală. A meritat, zic eu, dar am trecut prin multe și încă nu am terminat. Nu mai am bani să investesc în acest tip de tratament, pentru a epila și alte zone cu exces de păr, de aceea vă rog să-mi spuneți dacă aș putea apela la alte procedee, mai puțin costisitoare, mai puțin traumatizante și, dacă s-ar putea, cu efecte definitive.

Cu mulțumiri, Viorica Oniga, Calafat

Soțul meu este rezistent la antibiotice

Soțul meu este operat de curând de prostată. Atunci s-a contaminat cu klebsiella. Cu toate că a urmat tratamentul medicamentos recomandat, nici până în ziua de azi germenii nu au cedat. Din nefericire, el are un fel de rezistență la antibiotice din care cauză nu-și fac efectul nici amikacina, nici imipenemul. Suntem total dezorientați, nu știm încotro s-o luăm. Vrem să aflăm ce se poate face pentru a-i crește imunitatea în fața infecțiilor urinare. Am prefera un produs natural, nu de sinteză, dacă s-ar putea. Pentru protejarea organismului față de curele numeroase de antibiotice, ce ne sfătuiți să facem? Ajutați-ne să găsim soluții. Vă urmărim atent și așteptăm un răspuns.

Sănătate! Ioana Baciu, Brașov

Fetița mea are accese de plâns

Sunt mama unui copil minunat, Miruna, căreia m-am dedicat total atât timp cât am avut concediu postnatal. Fetița a evoluat normal în acea perioadă, dar după ce mi-am reluat serviciul am constatat niște schimbări în atitudinea ei. Nu mai este copilul acela docil, cooperant, cu inițiative frumoase, ca altădată. Se poartă ca un copil răsfățat, uneori folosește cuvinte urâte, are accese de plâns, mă înțeleg cu ea tot mai greu. M-am consultat cu soțul meu și am decis că ar fi bine să renunț la serviciu un timp, până își revine Miruna. Cer în special părerea psihologilor, celor care au rezultate bune în cazul copiilor mici. Fetița are acum 5 ani și cred că încă pot îndrepta lucrurile. Dar nu știu cum. Mă poate ajuta cineva?

Cu multe mulțumiri, Corina Vălurean, Năsăud

Nu-mi trece răceala

A început frigul şi, odată cu el, pentru mine, o răceală continuă. Mă aşteaptă multe zile de chin. Sunt prea sensibilă, răcesc la cea mai mică scădere a temperaturii de afară sau dacă stau în curent. Cu aglomeraţia din mijloacele de transport, cred că iau răceala şi pe această cale. Sunt obosită, tuşesc, am nasul înfundat. Uneori fac şi febră, nu prea mare, cam 38,5 grade C. Neplăcută este durata - răceala mă ţine mai mult de o săptămână, cu tot cortegiul de manifestări: dureri musculare, roşu în gât, ochi lăcrimaţi, strănut, dureri de cap. Aceeaşi sensibilitate o are şi fiica mea, cu deosebirea că ea face febră mai mare şi îi trece mai repede. Cum putem să ne imunizăm? În afară de cunoscuta baie fierbinte la picioare, inhalaţii cu ceai de muşeţel, multă lămâie (tratamente culese de la prieteni binevoitori) şi odihnă la pat, ce altceva îmi mai recomandaţi? Insist pe remedii naturiste, refuz medicamentele, din motivele cunoscute.

Carmina Nedelcu, Făgăraş

Am dureri mari de spate!

Acum jumătate de an am făcut imprudenţa să ridic un dulap din dormitor, ca să curăţ sub el. Durerea care a urmat este greu de descris. Nu m-am putut ridica din pat mai mult de o săptămână. Durerea era localizată mai mult în zona coccisului, dar iradia în toată coloana. Am făcut o radiografie care arată că mi s-au dislocat două discuri intervertebrale. Au urmat şedinţe de gimnastică medicală, împachetări cu parafină, fizioterapie etc. Nu mă mai doare ca la început, dar disconfortul rămâne, zona aceea devenind din acel moment una deosebit de sensibilă. Cum pot să mă tratez, să redevin persoana sprintenă care am fost? Mă simt de parcă aş avea un handicap fizic, nu mai sunt sigură pe mişcările mele. Ce sfat îmi daţi?

Mira Cernescu, Bucureşti

Salvaţi-l pe Cătălin!

Numele meu este Micu Cătălin Ştefan, am 17 ani şi învăţ la Liceul „Mihai Eminescu" din Bârlad, clasa a XI-a. Apelez la ajutorul dumneavoastră deoarece sufăr de leucemie acută mieloblastică. Pentru transplantul de măduvă, care va avea loc în Italia, este nevoie de o sumă foarte mare de bani. Sper ca familia mea să strângă banii necesari la timp, suma fiind de circa 150.000 de euro. Banii pot fi depuşi în următoarele conturi bancare:

1. BRD, Sucursala Bârlad, titular cont: Micu Cătălin-Ştefan, cont în lei: RO21BRDE380SV22091683800

2. BT - Sucursala Bârlad, titular cont Micu Elena, cont lei: RO98BTRL03801201822962XX; cont EURO: RO47BTRL03804201822962XX.

Mulţumesc, Micu Cătălin-Ştefan

Îmi plânge sufletul de mamă când văd cât suferă fetiţa mea!

Mă numesc Andrieş Maria, am 50 de ani şi sunt din satul Breazu, comuna Rediu, judeţul Iaşi. Am patru copii, dintre care trei sunt la casele lor, iar cea mică, Mădălina, în vârstă de 9 ani, are probleme mari de sănătate. Când am rămas însărcinată cu ea, medicii m-au tratat de chist ovarian, în realitate fiind vorba de o sarcină. Tratamentul greşit a afectat sarcina, aşa încât fetiţa s-a născut la şase luni, cu o greutate de 800 g. Aşa viaţa mea s-a schimbat brusc, de atunci dedicându-mă în totalitate salvării fetiţei. Am luptat ani la rând, făcând internări în centre de recuperare din ţară şi urmând tratamente medicamentoase scumpe, peste puterea noastră financiară. Menţionez că locuim cu chirie. Mădălina suferă de tetrapareză spastică, astigmatism miopic compus. După ani la rând petrecuţi prin spitale de recuperare, fetiţa a început să facă paşi ţinută de mânuţe, dar încă nu are un echilibru destul de bun. De curând, un medic din Republica Moldova ne-a programat pentru o intervenţie chirurgicală, la Chişinău, operaţie care costă 1.850 euro (fără a fi incluse transportul, paşaportul şi analizele). Fetiţa este tare nerăbdătoare să ajungă la această operaţie, deoarece este curajoasă, plină de speranţă şi cu multă ambiţie. V-am scris aceste rânduri gândindu-mă că poate există persoane binevoitoare cu ajutorul cărora Mădălina să poată ajunge să-şi împlinească acest vis. Pentru noi suma respectivă este mult prea mare. Ne este imposibil să o strângem. Sper ca visul şi speranţa fetiţei mele să nu moară! Vă rog cu lacrimi fierbinţi să-i întindeţi o mână de ajutor şi sunt sigură că Dumnezeu vă va răsplăti (tel. 0746.282.533). Am deschis în acest scop un cont în lei, pe numele Andrieş Maria, la BRD Iaşi: Cod IBAN: RO45BRDE240SV64380872400.

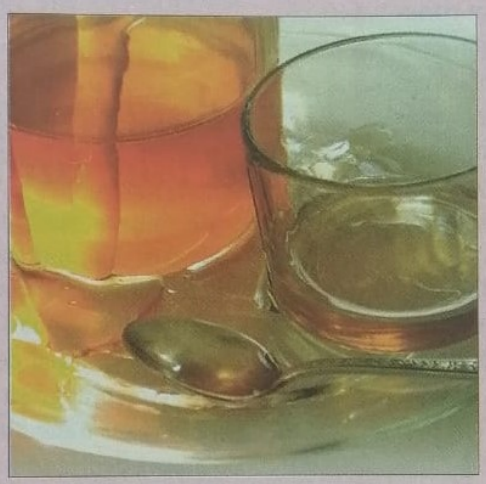
Maria Andrieş,
comuna Rediu, judeţul Iaşi

Răspunsuri de la cititori

Eşti o persoană sănătoasă? Cum reuşeşti acest lucru? Ai fost bolnav, dar te-ai vindecat. Cum ai procedat? Ai aplicat mai multe metode de tratament? Ce remedii ai folosit? Care dintre ele a dat rezultate mai bune? Dacă ai trăit asemenea experienţe sau vrei să ajuţi cu un sfat, o reţetă naturistă vindecătoare, scrie-ne sau trimite un e-mail la adresa redactia@revistafelicia.ro! Cu siguranţă, sfatul tău va fi de ajutor celor aflaţi în situaţii asemănătoare.

Mierea şi scorţişoara îmbunătăţesc circulaţia sangvină

(Răspuns pentru Minodora Sireteanu, Rădăuţi)

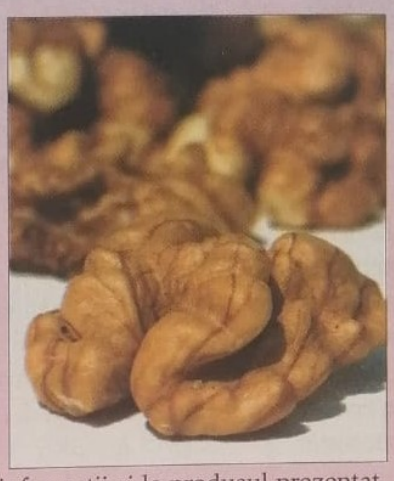


Tratamentul este folosit într-un spital din Statele Unite ale Americii şi este foarte simplu: o linguriţă de scorţişoară pudră şi o linguriţă de miere se amestecă până se formează o pastă. Aceasta se consumă dimineaţa, pe stomacul gol. Se spală picioarele cu infuzie de gura-lupului şi se masează apoi cu o cremă care conţine această plantă sau balsam de lămâie. Ca tratamente interne se mai folosesc următoarele produse naturiste, care nu au contraindicaţii, deoarece au ca tehnologie de fabricare presarea la rece: NONI - un sirop care conţine planta Morinda Citrifolia, Garlic caps., care îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, Nopalin - acţionează asupra sistemului imunitar, circulator şi nervos; JOINT PROTEX - un antiinflamator puternic, protejează ţesuturile şi cartilajele de uzură şi le regenerează. Pentru orice informaţii mă puteţi contacta telefonic: 0765.649.648 sau 0213.451.717 (e-mail: cami_g69@yahoo.com). O săptămână uşoară tuturor!

Camelia Georgescu, consultant produse naturiste

Nucile reglează metabolismul lipidic

(Răspuns pentru Mariana Verbină, Năsăud)



Analizele pe care le-aţi făcut trădează o dereglare a metabolismului lipidic. Cu siguranţă aveţi şi un ficat încărcat cu grăsimi, în mare suferinţă şi el. Soluţia ar fi o dietă bogată în legume şi fructe, fie crude, fie preparate; în paralel, o cură de acizi graşi Omega 3. O sursă bună de acizi graşi sunt, de asemenea, nucile şi peştele, dar pentru a avea o garanţie a rezultatelor, v-aş recomanda un supliment Omega 3 pur, care conţine toate cele opt tipuri de acizi graşi nesaturaţi Omega 3 necesari. Rezultatele se văd după o cură de 4-6 luni de zile. Pentru a avea acces la toate aceste informaţii şi la produsul prezentat, puteţi să sunaţi la 0744.543.720.

Dr. Irina Spuderca

Tratament natural pentru silicoză

(Răspuns pentru Petre Martiniuc, Baia Mare)

Se prepară infuzie de potbal - 2 linguriţe plantă uscată mărunţită la 250 ml apă; se beau 3 căni pe zi. În timpul tratamentului, se recomandă ingerarea, de 3 ori pe săptămână, a câte 2 linguriţe de hrean ras mărunt, amestecat cu 4 linguriţe de miere. Acest tratament durează maximum 4 luni. Să vă fie de folos. Mă puteţi contacta la tel.: 0721.746.530; E-mail: miorita_laie@yahoo.com.

Maria Şerban

Alifie pentru psoriazis

(Răspuns pentru Leontina Codrescu, Bucureşti)

Alifia pe care o prezint astăzi vindecă în proporţie de 80% rănile produse de psoriazis. Se procedează în felul următor: la un kg de osânză de porc se adaugă flori de gălbenele, muguri de plop, coajă de stejar şi 100 g de plantă uscată de mărul lupului. Se prăjesc plantele într-o oală mai mare, ca să nu dea pe dinafară, apoi se toarnă în borcănele, filtrate prin strecurătoare. Se face o baie de şezut - cu macerat de gălbenele şi coajă de stejar -, apoi se unge locul afectat cu alifia din plante şi osânza de porc prezentată mai sus.

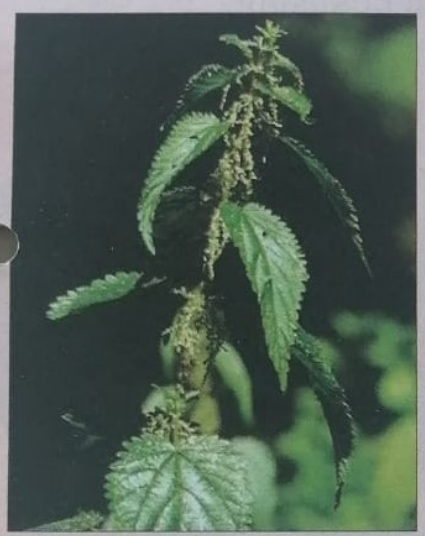
Cine doreşte această alifie să mă contacteze la tel. 021.211.58.71. Să vă fie de leac! Dumnezeu să vă ajute!

Ion Şerban, Bucureşti

Frunze de urzică, vitamina C și polen pentru artroză

(Răspuns pentru Dorin Crăciunescu, Târgoviște)

De secole, urzica este folosită ca aliment cu virtuți medicinale, foarte bună pentru artrită, boli renale, anemie și afecțiuni ale pielii, folosită adesea ca tratament intern și extern în poliartrită reumatoidă și artroză, ameliorând durerile. Dacă luați medicamente diuretice ar trebui să evitați folosirea ei, dacă nu, puteți lua tinctura de urzică sau puteți bea 2-3 cești de infuzie zilnic. Vitamina C are proprietăți antiinflamatorii naturale și este eficientă în toate tipurile de artrită. Având proprietăți antioxidante, este necesară pentru fabricarea cartilajului și pentru prevenirea distrugerii articulațiilor. Polenul este folosit în tratamentul și prevenirea multor afecțiuni, de la artrită și alergii la depresie și oboseală. Dacă ați avut vreodată reacție alergică la înțepătura de albină, nu luați polen! De ajutor vă poate fi și produsul natural Joint Protex - care pe lângă altele conține crețușcă, un bun analgezic, antiinflamator (se recomandă în dureri reumatice și inflamații ale articulațiilor) și cucumina, obținută din curcumă, care acționează în afecțiunile articulațiilor; este bun și în caz de gută și reumatism. Așadar acest produs ajută la regenerarea cartilajelor și ameliorarea durerilor. Vă mai puteți ajuta cu Super Soya Lecithin, ce conține lecitină din extract de soia, benefică în durerile articulare. Sper să vă rezolvați cu bine problemele de sănătate. Dacă doriți alte detalii, mă puteți suna la tel.: 021.252.71.39; 0723.641.509.



Sanda Oprea, consultant produse naturale, București

Remediu ayurvedic de vindecare a fracturilor

(Răspuns pentru Cătălin Negulescu, Mangalia)

Recuperarea după orice fractură implică un program de exerciții de mobilizare a membrului respectiv, pentru refacerea musculaturii din zonă. Este vorba de exerciții ușoare, care se efectuează zilnic și pe care vi le poate recomanda orice kinetoterapeut. Se recomandă, de asemenea, dușuri intermitente cu apă caldă și rece pe zona afectată, pentru stimularea circulației locale. Dieta trebuie să conțină alimente bogate în proteine, calciu (brânză dulce, lapte, iaurt) și vitamina D, care favorizează fixarea calciului la nivelul țesutului osos (gălbenuș de ou, ulei de pește). Beți zilnic o cană de macerat la rece din flori de trifoi roșu. Trebuie evitat fumatul, pentru că acesta întârzie foarte mult vindecarea. Local, în cazul în care inflamația persistă, se poate aplica tinctură sau gel de arnică, foarte eficient în orice traumatism sau Flamisyl, un ulei cu acțiune antiinflamatoare puternică. Ca tratament oral, vă recomand o asociere între Oase rezistente - Sprint Pharma (3 capsule/zi) și Arjun - un remediu ayurvedic (3 capsule pe zi), care aduc organismului un supliment de săruri minerale și contribuie la vindecarea fracturii. Pentru informații suplimentare, sunați-mă la tel. 0722.316.098; 0788.489.948; 021.311.03.06.

Liliana Simidon, fitoterapeut, București

Ulei esențial de lămâie pentru pete maronii pe față

(Răspuns pentru Marinela Uricariu, Craiova)

Vă recomand tratamentele cu microdermabraziune și ultrasunete, care dau rezultate foarte bune; fața rămâne mai luminoasă și restructurată, iar petele maronii dispar. Practic, este un peeling mecanic, prin care se face o șlefuire a feței cu cristale de Corind, după tratament clienta putând să-și reia imediat activitatea socială. Tratamentul se repetă de câteva ori. Suplimentar, se recomandă o cremă dermato-cosmetică antipigment. Crema trebuie să conțină neapărat UVA și UVB. Ca produs naturist, se poate recomanda un ulei esențial de lămâie. Dacă petele nu sunt întinse pe toată fața, se pune uleiul de lămâie pe un bețigaș cu vată și se întinde, lăsându-se până a doua zi. Pentru mai multe informații, sunați-mă la tel: 021.322.40.04; mobil: 0731.871.968.

Florica Munteanu, homeopat-esteticiană

Sfecla roșie, benefică în bolile de plămâni

(Răspuns pentru Ghiocel Vintilă, Huedin)

Se prepară apă de sfeclă: se iau 2 borcane de 10 l fiecare și se umplu cu sfeclă roșie rasă (după ce ai curățat-o și ai spălat-o, o dai pe răzătoarea mare). Peste sfecla din borcan se toarnă apă clocotită până când se umple borcanul. Începând cu a doua zi, se consumă numai acest lichid în loc de apă (1, 1 și 1/2, 2 litri/pe zi). Când lichidul este pe sfârșite, pregătim cel de-al doilea borcan. Tratamentul nu trebuie întrerupt timp de 3 luni. Să vă fie de leac! Mă puteți căuta la tel.: 0721.746.530. E-mail: miorita_laie@yahoo.com.

Maria Șerban

Alimentația copilului la.... microscop

Guma de mestecat, campioană la E-uri

Unul dintre cele mai populare produse pe care le punem în coșul de cumpărături foarte frecvent, pentru că nu este nici costisitor, nici greu de transportat și ne place să-l avem la îndemână în mașină, la birou sau în buzunar, este guma de mestecat

ANGELICA COBZARU

Dar dacă ați știți ce compoziție are guma cred că nu ați mai pune-o în coș cu atâta nonșalanță, ca pe un lucru util și de care nu vă puteți dispensa. Nu mi-a fost deloc greu să fac selecția gumelor pentru a le prezenta etichetele, pentru că nu există niciuna care să poată fi recomandată. Cu alte cuvinte, guma e gumă și conține la fel de multe E-uri indiferent de firma producătoare.

Etichetele la control, vă rog!

◆ **GUMĂ BABIA MAGICA. „RO JELEURI PUFOASE" (Candy SRL)**

Ingrediente: sirop din glucoză și fructoză, zahăr, făină din grâu (conține gluten), amidon modificat, acidifiant: E 296, lactoză, grăsimi vegetale hidrogenate, acidifianți: E 330, E 270, corector de aciditate: E 325, E 331, sare, emulgator: E 471, coloranți.

◆ **GUMĂ JUICY FRUIT RED. Gumă fără zahăr cu îndulcitori și aromă de căpșuni (Wrigley)**

Ingrediente: îndulcitori xilitol, sorbitol, mantol, aspartam, bază de gumă (conține lecitină din soia), agent de umezire glicerol, agent de îngroșare, gumă arabică, arome, acidifiant acid citric, colorant E 171, agent de glazurare ceară carnauba, antioxidant BHA. Conține o sursă de fenilalanină. Consumul excesiv poate avea efecte laxative.

◆ **GUMĂ HUBBA BUBBA cu aromă de citrice (Wrigley)**

Ingrediente: zahăr, bază de gumă, sirop de glucoză, amidon din porumb, acidifiant: acid citric, agent de umezire: glicerol, aromă, emulsificator: lecitină de soia, potențiatori de aromă: aspartam, acesulfam K, colorant: E 104, antioxidant BHA. Conține o sursă de fenilalanină.

◆ **GUMĂ DE MESTECAT MENTOS cu interior lichid, cu aromă de mentă, fără zahăr, cu îndulcitori (Perfetti Van Melle)**

Ingrediente: îndulcitori (xilitol (20%), manitol, sorbitol, sirop de maltitol, aspartam, acesulfam K, sucraloză), bază de gumă, stabilizator (glicerol), arome, agenți de îngroșare (gumă arabică, carboximetil celuloză), coloranți (dioxid de titan, E 102, albastru brilliant FCF), gelatină, emulsificatori (lecitină din soia, sucro esteri ai acizilor grași), extract de ceai verde (0,1%), agent de glazurare (ceară carnauba), antioxidant (BHA). Conține o sursă de fenilalanină.

◆ **GUMĂ DE MESTECAT ORBIT FĂRĂ ZAHĂR cu îndulcitori și aromă de pepene (Wrigley)**

Ingrediente: îndulcitori, sorbitol, maltitol, manitol, aspartam, acesulfam K, bază de gumă (conține lecitină din soia), agent de umezire glicerol, agent de îngroșare gumă arabică, arome, acidifiant: acid citric, colorant E 171, agent de glazurare ceară de carnauba, antioxidant BHA. Conține o sursă de fenilalanină.

◆ **BOMBOANE MENTOLATE cu ceai verde și aromă de coacăze, fără zahăr, cu îndulcitori (X-it)**

Ingrediente: extract de ceai verde (0,5%), arome, îndulcitori: sorbitol, xilitol și aspartam, stabilizator: stearat de calciu. Conține o sursă de fenilalanină.

◆ **VATĂ DIN GUMĂ DE MESTECAT FILI FOLLY GUM (Perfetti Van Melle)**

Ingrediente: zahăr, sirop de glucoză, bază de gumă, arome identic naturale, colorant E 120, antioxidant BHA 320.

Bilanțul E-urilor din gumele de mestecat

Coloranți: E 102 (tartrazină), E 104 (galben de chinoleină), E 120 (acid carminic), E 133 (albastru brilliant FCF), E 171 (dioxid de titan) - toți coloranții folosiți fac parte din categoria celor foarte periculoși, al căror consum nu se recomandă frecvent.

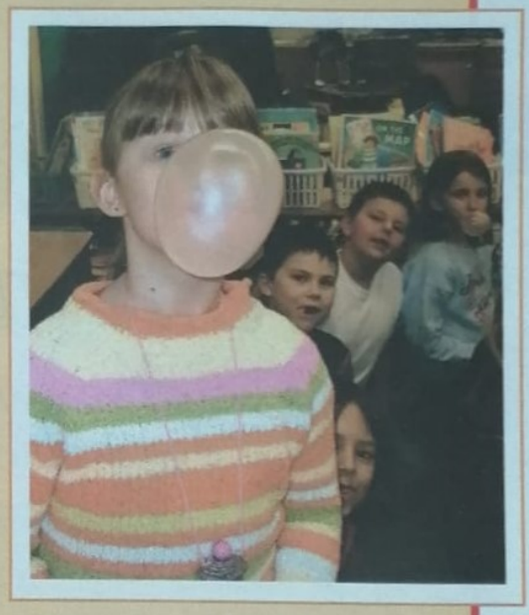
Conservanți: E 270 (acid lactic) și E 296 (acid malic) - considerați de unii specialiști inofensivi, dar cu interdicția de a fi folosiți în produsele destinate nou-născuților și copiilor mici.

Antioxidanți: E 325 (lactat de sodiu) - periculozitate medie, E 330 (acid citric) și E 331 (citrat de sodiu), considerați inofensivi.

Emulgatori stabilizatori, antiaglomeranți, agenți de vâscozitate, săruri de topire și acidifianți: E 420 (sorbitol) și E 421 (manitol) - al căror consum zilnic nu trebuie să fie mai mare de 50 g; E 471: mono și digliceride ale acizilor grași - se folosesc ca ameliioratori pentru făină, precum și ca o peliculă protectoare pentru medicamente și alimente.

Îndulcitori artificiali (edulcoloranții): ◆ E 950 (acesulfam K) - nu este recomandat în curele de slăbire, nici copiilor, nici femeilor însărcinate, fiind posibil cancerigen. Consumul frecvent nu este recomandat ◆ E 951 (aspartam) - este unul dintre cei mai controversați aditivi, cercetătorii și medicii stabilind că multe dintre suferințele pacienților pot avea la origine consumul excesiv de produse care conțin aspartam (băuturi răcoritoare acidulate, gumă, cereale pentru micul dejun, budinci, produse lactate) ◆ E 965 (maltitol) - consumul frecvent nu este recomandat ◆ E 967 (xilitol) - este utilizat în alimente pentru diabetici și în prevenția cariei dentare și nu trebuie consumat în cantități mai mari de 50 g/zi deoarece produce balonări și diaree. Nu se recomandă consumul frecvent și nici depășirea dozei recomandate.

CONCLUZIE: Inventarul E-urilor din gumă nu este deloc încurajator.



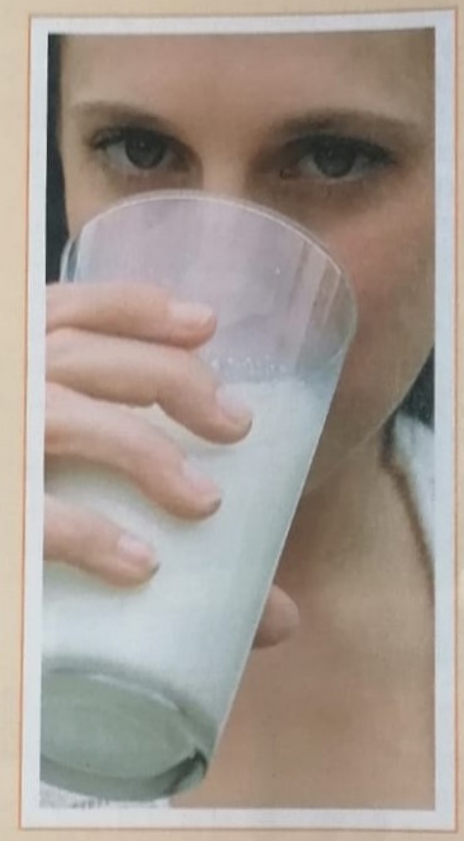
Numărul mare de aditivi folosiți în niște produse atât de mici, de parfumate și de colorate, ar trebui să ne pună pe gânduri. Mai merită, oare, să mestecăm gumă din plictiseală sau doar strict în situațiile când vrem să avem o respirație proaspătă și nu avem periuța și pasta de dinți la îndemână?

Este o întrebare la care trebuie să ne răspundem fiecare în parte, pentru că, până la urmă, fiecare decide pentru el.

Vitamine și minerale care te ajută să slăbești

Fierul, vitamina C, magneziul, potasiul, cromul au diverse proprietăți care permit organismului să producă arderi la... foc automat

IRÉN DEÁK



Vitamina C - limitează stocarea grăsimilor și în acest mod te ajută să slăbești. Are rol în sinteza de către organism a nonadrenalinei, substanță secretată de glanda suprarenală, care limitează stocarea grăsimilor. Și asta nu este tot, pentru că acești micronutrienți facilitează, de asemenea, asimilarea fierului, ceea ce are drept urmare combaterea senzației de oboseală. Dimpotrivă, stresul face să scadă concentrația de vitamina C din organism, ceea ce duce la îngrășare în perioadele în care individul se confruntă cu tensiuni psihice.

Alimente care conțin vitamina C: mango, coacăze, pătrunjel, citrice, măceșe, cătină albă.

◆ **Vitamina B** - armă împotriva oboselii, limitează efectele stresului și diminuează riscul de pierdere necontrolată în greutate. Concret, asigură producția de nedurotransmițători (serotonină, dopamină) care dau sentimentul de bună dispoziție. Vitaminele B6 și B9 contribuie la buna funcționare a glandei tiroide.

Alimente care conțin vitamine din gama B: usturoi, nuci, spanac, produse lactate, carne, pește, cereale de porumb și vegetale, cereale, nuci, ouă.

◆ **Calciul** - te ajută să slăbești. Cercetătorii nu cunosc încă mecanismul prin care calciul ajută la pierderea în greutate, dar rezultatele în acest sens sunt evidente. Studiile au stabilit că un consum zilnic de lactate împiedică acumularea de kilograme în plus.

◆ **Magneziul** - facilitează arderea caloriilor. Prin urmare, un deficit de magneziu duce inevitabil la creșterea în greutate. Concentrația de magneziu din organism scade drastic în perioadele de stres, iar organismul, pentru a compensa această lipsă, „dictează" un consum mai mare de zahăr. Acesta este motivul pentru care în perioadele de stres apare tendința de a consuma multe dulciuri.

Alimente care conțin magneziu: semințe de soia, legume verzi și proaspete, germeni cruzi din grâu, mere, migdale, nuci, miere neprelucrată, piersici, orez brun, smochine, lămâi și grepfrut.

◆ **Potasiul** - împiedică retenția de lichide și are rol diuretic. Acest micronutrient asigură buna funcționare neuromusculară, ceea ce optimizează arderile de calorii.

Alimente care conțin potasiu: caise (de preferat uscate), banane, pepene galben, fructe uscate (caise, stafide, prune), kiwi, nectarine, portocale, pere (proaspete), prune, varză, țelină, ardei iute, fasole.

◆ **Cromul** - are certe virtuți antiîngrășare. Sporește eficiența insulinei, hormonul care permite zahărului să intre în celule. Acest micronutrient este responsabil de concentrația de glucoză din sânge, prezența lui făcând ca aceasta să se mențină la cote normale, implicit, împiedicând creșterea în greutate.

Alimente care conțin crom: cartofi, pătrunjel, spanac.

◆ **Fierul** - intervine în procesul de asimilare a zahărului. Carența de fier este sinonimă cu anemia și oboseala. Atunci când ești obosit, există tendința de a arde mai puține calorii, ceea ce are drept urmare creșterea masei de grăsimi.

Alimente care conțin fier: carne roșie (vită, porc, vânat), ficat, gălbenuș de ou, stafide, nuci și semințe.

DK GHIDURI TURISTICE VIZUALE
TOP 10
LONDRA
10 Muzee şi galerii de artă celebre
10 Restaurante faimoase
10 Aspecte ale Londrei regale
10 Excursii şi itinerarii de neuitat
10 Hoteluri de top pentru fiecare buget
10 Distracţii extraordinare pentru copii
10 Cele mai atractive magazine
10 Clădiri fascinante şi maiestuoase
10 Spectacole deosebite
10 Sfaturi pentru vizitatori
VINERI, 9 IANUARIE
împreună cu
Financiarul

„În fiecare zi, un bolnav de epilepsie suferă de discriminare”

Societatea de Neurologie din România, susținută de UCB Pharma, a lansat pe 12 decembrie 2008 campania „La fel ca noi” - un program care își propune să combată discriminarea socială a bolnavilor de epilepsie din România

DANA TUDOR

Scopul campaniei, care se va derula din ianuarie 2009, este de a aduce în atenția publicului situația bolnavilor de epilepsie, din ce în ce mai izolați de societate. În primul rând sunt vizați bolnavii înșiși, care au tendința să refuze activitatea socială de teama crizelor și, mai ales, de reacția celor din jur în momentul manifestării bolii. „Vă dați seama cum se simt acești oameni în momentul în care își revin din criză și primul lucru pe care-l văd sunt ochii măriți de spaimă ai celor din jurul lor!”, spune Elena Niță, general manager UCB Pharma.

Inițiatorii programului, dr. Ioana Mîndruță, prof. dr. Ovidiu Băjenaru, conf. dr. Cristina Panea, Andreea Berecleanu și Elena Niță, General Manager UCB Pharma

Orice bolnav de epilepsie merită o șansă

Statisticile citate de specialiștii în domeniu prezenți la conferința de presă susținută cu ocazia lansării campaniei „La fel ca noi” se bazează pe studii efectuate în spital și în ambulator. Acestea din urmă sunt mai relevante și arată că 70% din bolnavii diagnosticați răspund foarte bine la tratament. Pentru cei 30% care răspund greu la tratament se dă o adevărată bătălie pentru găsirea unor soluții terapeutice adecvate (medicamentoase, chirurgicale). Medicii vor să atragă atenția asupra faptului că, în cele 70% din cazuri, epilepsia este o boală care se poate controla, iar acești oameni pot fi integrați perfect în activitatea economică și socială și merită această șansă.

„Este foarte importantă informarea și educarea publicului în legătură cu incidența acestei boli, pentru că prima reacție a oamenilor față de un epileptic aflat în criză este de retragere. Putem să-i ajutăm însă foarte ușor, împiedicând bolnavul să se rănească, menținând căile respiratorii deschise și transportându-l de urgență la cea mai apropiată unitate sanitară”, a explicat prof. dr. Ovidiu Băjenaru.

„Trebuie să demontăm o serie de mituri legate de epilepsie. Manevra de a ajuta un epileptic în criză punându-l să-și muște degetul e la fel de inutilă ca ideea de a ridica mâna stângă când îți curge sânge din nas. Educația, formarea unei legături mai strânse cu medicul de familie sunt pași elementari pentru îmbunătățirea situației medicale a acestor oameni”, a completat conf. dr. Cristina Panea.

Ce este epilepsia?

Este cea mai frecventă și severă afecțiune cerebrală la nivel mondial. Aproximativ 50 de milioane de oameni suferă de epilepsie în întreaga lume. Este o boală care apare în special în copilărie, adolescență și la bătrânețe. Funcția cerebrală este acționată de milioane de micro-schimburi de impulsuri electrice distribuite de celulele nervoase din creier către toate părțile corpului. Epilepsia întrerupe acest process normal de distri-

buţie a impulsurilor electrice, substituindu-l cu o descărcare excesivă a celulelor nervoase (cunoscute sub denumirea de neuroni). Acest fenomen poate afecta cunoştinţa, mişcările sau senzaţiile persoanei pentru o scurtă perioadă de timp. Există mai multe tipuri de epilepsie, doctorii au identificat până în prezent peste 100 de tipuri de sindroame, clasificarea lor exactă ajutând la stabilirea unui tratament.

Crizele şi simptomatologia

Criza este rezultatul descărcării excesive a impulsurilor electrice în creier. Acest fenomen duce la oprirea temporară sau alterarea mesajului transmis creierului. Simptomele pot varia în funcţie de tipul de criză şi includ: spasme musculare, convulsii, pierderea memoriei, clipitul, contracţia sau relaxarea musculară (care poate cauza căderea persoanei), privire fixă şi pierderea cunoştinţei. Dacă o persoană are o singură criză, nu înseamnă că are epilepsie. Epilepsia este o stare caracterizată de crize recurente (două sau mai multe) neprovocate de o cauză identificată imediat.

Soluţii de tratament

Ţinta tratamentului împotriva epilepsiei este controlul crizelor, cu reacţii adverse minime. Medicamentele antiepileptice (AE) sunt concepute pentru a restabili echilibrul chimic al celulelor nervoase care duc la impulsuri electrice excesive provocând crizele. Alegerea medicamentului se face în funcţie de tipul de criză a pacientului. Aproximativ 60% din pacienţi îşi pot controla crizele cu ajutorul unui singur AE, dar 30-40% din pacienţi au crize chiar dacă primesc o terapie combinată. Unii pacienţi care nu au obţinut controlul crizelor cu AE pot opta pentru intervenţie chirurgicală. Cei care suferă de epilepsie parţială, refractară (care nu poate fi controlată cu AE) sau de crize ce le influenţează viaţa de zi cu zi pot urma o astfel de procedură. Scopul este de a găsi şi de a înlătura acea parte a creierului unde se produc crizele. Această procedură necesită o atenţie specială în identificarea zonei respective şi producerea unor leziuni cât mai nesemnificative ţesutului din jurul zonei afectate.

O altă soluţie ar fi dieta ketogenică şi care trebuie făcută numai sub supraveghere medicală, necesitând implicarea pacientului şi a familiei. Este o dietă cu un nivel al grăsimilor mult mai ridicat decât în regimurile normale din Vest. S-a demonstrat că dacă se foloseşte grăsime în loc de carbohidraţi pentru a acoperi necesarul de energie al corpului, frecvenţa crizelor se reduce atât la copii, cât şi la adulţi, deşi procedeul este necunoscut.

Care sunt etapele unei crize?

O persoană poate avea un „sentiment ciudat", cunoscut ca o aură ce anunţă începutul crizei. Poate apărea şi un sentiment de nesiguranţă, de ameţeală sau iluzii senzoriale precum mirosuri. Criza este numită şi ictus, iar după terminarea ei persoana poate avea o stare de moleşeală sau de confuzie deoarece creierul începe să-şi revină.

Cum afectează această boală calitatea vieţii?

Epilepsia are consecinţe fizice, psihologice şi sociale grave, iar impactul asupra calităţii vieţii unei persoane poate fi mult mai mare decât în cazul altor boli cronice. Aici putem include un număr de factori precum imprevizibilitatea crizelor şi stigmatul asociat cu epilepsia. Persoanele afectate de epilepsie pot dezvolta probleme emoţionale şi de comportament, sunt predispuse la depresie şi chiar suicid din cauza lipsei de încredere în propria persoană. Acestea trăiesc cu teama că vor avea o nouă criză. De asemenea, boala poate afecta educaţia, oportunităţile de angajare, independenţa individului, precum şi capacitatea de a conduce vehicule sau de a obţine permisul de conducere. Persoanele diagnosticate cu epilepsie trebuie să discute cu medicul despre implicaţiile tipului de epilepsie, pentru a înţelege simptomatologia, tratamentele posibile şi rezultatul anticipat.

Andreea Berecleanu militează pentru integrarea în societate a bolnavilor de epilepsie

EPILEPSIA ESTE ÎMPĂRŢITĂ ÎN TREI CATEGORII PRINCIPALE

- **Idiopatică:** nu are o cauză aparentă, dar există posibilitatea unei legături de tip genetic. Din persoanele afectate de epilepsie 60% sunt diagnosticate cu epilepsie idiopatică.
- **Simptomatică:** cauza acestui tip de epilepsie este reprezentată de traumatismele craniene, afecţiuni ale creierului dobândite la naştere, accidente vasculare cerebrale, infecţii cerebrale şi, rareori, tumori cerebrale.
- **Criptogenică:** medicii au convingerea existenţei unei anumite cauze, dar nu o pot identifica.

Foto: stockxpert

CRIZELE SUNT ÎMPĂRŢITE ÎN DOUĂ CATEGORII PRINCIPALE

- **Crize parţiale:** apar şi afectează doar o singură parte a creierului. Se mai numesc şi crize focale deoarece ele se produc într-o anumită zonă.
- **Crize generalizate:** sunt rezultatul activităţii anormale a întregului creier.

Sănătatea și sfaturile „din bătrâni”

Câteva întâmplări nefericite i-au determinat pe cei cu un simț de observație mai ascuțit să transforme soluțiile pe care le-au identificat în postulate, în sfaturi care trec din generație în generație

DANA TUDOR

Dacă suntem răciți, ni se pregătește o supă fierbinte de pui. Dacă ne frigem, unii spun că mierea face minuni. Toate sunt remedii rapide, testate în timp, cu efecte benefice până la intervenția în manieră profesionistă. Unele dintre proverbele care se referă la menținerea stării de sănătate ne pot ghida viața și comportamentul zilnic fără a deveni o povară, asigurând însă rezultate miraculoase. Mai mult, nu sunt concluziile fruste ale unor experți, ci înglobează experiența trăită a nenumărate generații.

„Un măr pe zi ține medicul la distanță”

Nu se știe ce efecte au observat cei care au formulat această cvasi-teorie, dar, la cunoștințele pe care le avem în zilele noastre, putem afirma că merele pot ține chiar mai mulți medici la distanță. Acestea conțin vitamina C, care sprijină sistemul imunitar, au acțiune antioxidantă împotriva radicalilor liberi, ce încetinesc procesul de îmbătrânire celulară și combat stresul oxidativ. Mai mult, pot curăța dantura și îndepărta bacteriile, contribuind astfel la menținerea sănătății cavității bucale. Pentru a beneficia din plin de avantajele sale și de cantitatea maximă de fibre pe care o poate oferi, fructul trebuie consumat cu tot cu coajă. Totodată, s-a demonstrat recent că, prin conținutul său de fibre, mărul poate scădea glicemia, oferă protecție împotriva anumitor tipuri de cancer și boli cardiovasculare și combate infecțiile bacteriene. Dat fiind faptul că ideal ar fi consumul de fructe nestropite, ecologice, la care puțini dintre noi au acces, trebuie să le spălăm foarte bine pe cele din comerț.

„Ești ceea ce mănânci”

Este mai mult decât evident că starea de sănătate ne reflectă obiceiurile alimentare. O alimentație bogată în grăsimi, din care lipsesc fructele și legumele în cantitate suficientă, mâncatul pe fugă, săritul peste micul dejun și cinele mult prea bogate au un impact negativ asupra sănătății. Nu este de mirare că predomină afecțiunile metabolice, instalate foarte timpuriu. Fructele și legumele asigură niveluri suficiente de antioxidanți și de fibre, care ne vor menține organismul tânăr mai mult timp și îi vor furniza substanțele nutritive pentru a funcționa în mod adecvat.

„Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca”

Nimeni nu ne împiedică să mâncăm tot ceea ce ne dorim, ba chiar se recomandă o dietă variată, cu moderație însă: fără excese, fără grabă, mestecând încet. Creierul va simți astfel mai devreme senzația de sațietate și ne vom ridica de la masă nu doar sătui, dar și cu stomacul mai ușor. Adăugarea unei salate, a unor garnituri bogate de legume va limita consumul de pâine și va contribui la dispariția rapidă a senzației de foa-

me. Totodată, acestea vor completa în mod constant necesarul de fibre, vitamine şi minerale cu rol antioxidant. Astfel, ne vom simţi mai plini de viaţă şi de energie. Proverbul nu spune nimic despre a bea, dar s-a demonstrat că putem adăuga şi un pahar de vin roşu pe zi, care, datorită conţinutului de fenoli, ne va fi aliat în lupta contra radicalilor liberi.

„Aerul proaspăt sărăcește medicul"

Nu că i-am dori cuiva o asemenea soartă, dar este adevărat că aerul curat este foarte important pentru sănătate, atât cea fizică, cât şi cea mentală. Dormitorul trebuie aerisit seara şi dimineaţa, plimbările în aer liber ne revigorează, iar cei care practică sporturi în aer liber se simt mai puţin obosiţi şi mai plini de energie, dar şi mai optimişti, căzând mai rar în depresie. Mai mult, vom avea şi posibilitatea să ne bucurăm de frumuseţea naturii, pe lângă care trecem adesea indiferenţi, şi vom avea o minte sănătoasă într-un trup sănătos.

„Caută să pui pe masă alimente cât mai colorate"

Cercetătorii afirmă că fructele şi legumele intens colorate sunt cele care conţin o cantitate mare de antioxidanţi. Totodată, aceştia recomandă ca, dintre cele cinci porţii de fructe şi legume care nu trebuie să lipsească din alimentaţia zilnică, trei să fie de culori diferite. Astfel nu vom fi dezarmaţi în faţa atacului radicalilor liberi. Cât înseamnă însă o porţie? Ei bine, un fruct de dimensiune medie dacă ne gândim la banane, mere, piersici sau portocale, o felie dacă ne gândim la pepene, o lingură mare de fructe uscate, un ciorchine de strugure, un pahar (100 ml) de suc de fructe sau legume, trei linguri de salată de fructe, o garnitură de legume.

„Să ai 30 de ani, dar să te simți de cel puțin 50"

Poate că avem în jur de 30 de ani, dar ne simţim deja cu 20 de ani mai bătrâni. Deseori ne plângem că îmbătrânim mai repede. Ne simţim din ce în ce mai obosiţi, mai storşi de vlagă, ne îmbolnăvim mai uşor, nu mai avem nici timp pentru alţii, dar nici pentru noi înşine.

Pentru mulţi dintre noi, ritmul zilnic, despre care nimeni nu poate nega că are puterea de a ne consuma şi timpul, şi resursele şi sănătatea, a ajuns însă şi o scuză - pentru a ne opri la primul fast-food, pentru a nu lua micul dejun, pentru a nu mânca toată ziua şi a recupera totul seara prin alimente bogate în grăsimi saturate şi puţine substanţe nutritive, pentru a nu ieşi deloc în aer liber şi a sta prea mult în faţa televizorului, pentru a sacrifica orele de somn, chiar pentru a consuma prea mult alcool. Tocmai pentru că suntem tineri nu suntem totalmente conştienţi că, la un moment dat, acest stil de viaţă îşi va manifesta dureros efectele.

Comportamentul nostru zilnic joacă un rol-cheie. Este adevărat că nu vom putea controla nivelul de radiaţii şi de poluare din mediul în care trăim, dar alimentaţia dezechilibrată şi dezordonată, evadarea în fumat şi lipsa voinţei de a renunţa odată pentru totdeauna la ţigările care deschid calea către celulele noastre pentru atât de multe substanţe dăunătoare - toate acestea contribuie la stresul oxidativ, la eliberarea de radicali liberi şi implicit la accelerarea procesului de îmbătrânire.

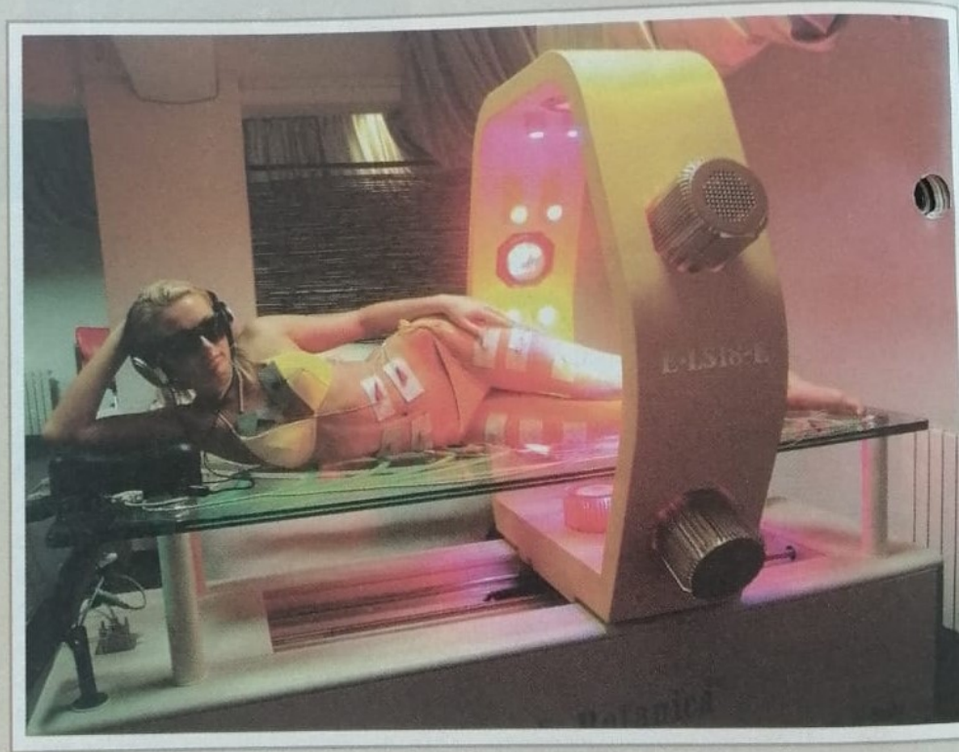
Vestea bună este că multe dintre alimentele care ne plac conţin substanţe cu rol antioxidant sub formă de vitamine, minerale, carotenoizi şi polifenoli. Nici măcar nu trebuie să le ştim pe de rost deoarece leguminoasele şi verdeţurile (broccoli, varză de Bruxelles, spanac, mazăre, conopidă, fasole verde, pătrunjel), cerealele, fructele şi legumele intens colorate (prune uscate, fructe de pădure, struguri, kiwi, cireşe, banane, mere, caise, pepene galben şi roşu, citrice - care trebuie consumate în fiecare zi -, roşii, morcovi), ceaiul verde, ciocolata amăruie, vinul roşu, consumat în cantităţi moderate, condimente precum oregano şi scorţişoara conţin substanţe cu rol antioxidant. Fierte sau proaspete, legumele şi fructele sunt la fel de eficiente. Nucile, peştele şi scoicile, cerealele integrale, carnea de pui şi usturoiul conţin seleniu, care susţine acţiunea antioxidanţilor. Este indicată obţinerea antioxidanţilor din alimente, şi nu din suplimente alimentare, deoarece organismul reacţionează mai bine la acestea decât la substanţele obţinute prin sinteză.

„În cele din urmă nu trebuie să uităm că «a preveni este mai simplu decât a vindeca». Înţelepciunea populară abundă în proverbe despre alimentaţie, activitate fizică, managementul stresului şi, deloc uimitor, chiar fumat. Este evident că, dacă vom avea grijă de sănătate încă de la o vârstă tânără, nu vom alerga peste ani să îndreptăm răul pe care noi înşine l-am provocat", spune dr. nutriţionist Ana Maria Murariu.

Slăbește și scapă de celulită în același timp!

Vrei să arzi 800 de calorii în 30 de minute, adică echivalentul a trei ore de jogging? Ei bine, e posibil printr-un tratament complex cu raze infraroșii, stimulare musculară, terapie electromagnetică, microstimulare facială și terapie LED

DANA TUDOR



În ziua de azi sunt atât de multe saloane de înfrumusețare și remodelare corporală care oferă o gamă variată de servicii și tratamente, încât alegerea soluției ideale devine una foarte dificilă. Ceea ce dă rezultate optime în cazul prietenei sau vecinei nu garantează eficacitate și în cazul tău, de aceea este bine ca, înainte să achiți un abonament de câteva milioane, să încerci câteva proceduri diferite, pentru a vedea care ți se potrivește mai bine. Dacă vrei să slăbești, dar nu te poți hotărî în privința unei metode, specialiștii de la Keiko SlimSpa îți pot oferi întotdeauna un sfat, dar și o soluție pentru problema ta.

800 de calorii într-o jumătate de oră

Tunelul electromagnetic ELS 18 de la Keiko SlimSpa, un aparat modern și performant, menit să rezolve eterna problemă a kilogramelor în plus, dispune de o paletă largă de terapii. Combinația de raze infraroșii, stimulare musculară, terapie electromagnetică, microstimulare facială și terapie LED incluse în tunelul ELS, determină un efect similar celui generat de liposucție, dar în mod natural. Organismul uman depozitează pe parcursul vieții multe substanțe nocive și grăsimi, pe care nu le poate elimina în mod natural din straturile inferioare ale pielii. Tocmai de aceea trebuie să ajutăm organismul să elimine toxinele și grăsimile acumulate. Razele infraroșii activează procesul de transpirație în interiorul corpului și ajută la eliminarea substanțelor nocive și a toxinelor, a stratului de grăsime și a celulitei din organism. În plus, e stimulată circulația sangvină, se îmbunătățește aspectul pielii și, nu în ultimul rând, se produce scăderea în greutate.

Stimularea musculară determină o scădere considerabilă în centimetri, crește metabolismul, îmbunătățește circulația sangvină și gradul de oxigenare a zonelor în lucru, luptând eficient împotriva celulitei. Terapia Led are patru culori în tratamente (roșu, albastru, verde și galben) și aduce numeroase beneficii pentru siluetă. Fiecare culoare are importanța ei, cu efecte variate, de la stimularea metabolismului și întărirea sistemului imunitar la înlăturarea stărilor de insomnie sau hiper-excitabilitate. „Pentru un randament maxim al terapiei cu tunelul electromagnetic ELS 18, recomand un pachet care să conțină zece ședințe combinate de câte 40 de minute, în timpul cărora clienta să beneficieze de terapie electromagnetică, muzică ambientală, ledterapie, electrostimulare și împachetare cu creme active anticelulitice pe zona abdomenului și feselor, sub acțiunea razelor infraroșii. Terapia, asociată cu un regim alimentar ușor, bogat în fibre, proteine și hidratare cu 2,5 litri de apă pe zi, vă va ajuta să pierdeți între 8 și 12 cm, în circumferințele mari“, spune Sorina Bratu, manager Keiko SlimSpa.

Sorina Bratu, manager Keiko SlimSpa

Săptămâna Financiară &

ROMTELECOM

prezintă:

cine SFin

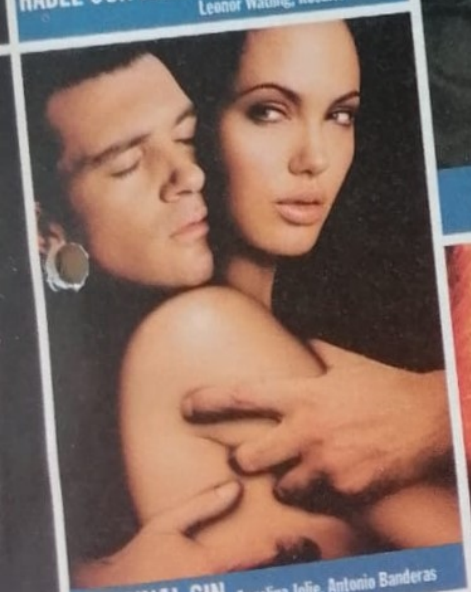
filme de top într-o revistă de top

HABLE CON ELLA Javier Cámara, Dario Grandinetti, Leonor Watling, Rosario Flores

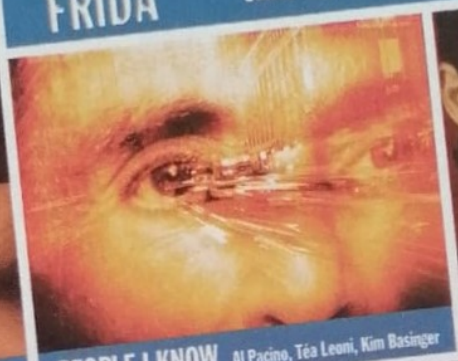
FRIDA Salma Hayek, Antonio Banderas, Alfred Molina

THE HOURS Meryl Streep, Nicole Kidman, Juliane Moore

HERO Jet Li, Tony Leung Chiu-Wai, Maggie Cheung



ORIGINAL SIN Angelina Jolie, Antonio Banderas



PEOPLE I KNOW Al Pacino, Téa Leoni, Kim Basinger

CHOCOLAT Johnny Depp, Juliette Binoche, Alfred Molina, Judi Dench

SERENDIPITY John Cusack, Kate Beckinsale

„Săptămâna Financiară" vă oferă, începând din decembrie, câte 2 filme pe DVD în fiecare lună. Am ales pentru dv. câteva dintre cele mai de succes producții cinematografice care au adunat un număr impresionant de premii și milioane de spectatori în toată lumea.

Terapia cu Oxyjet, pentru prima oară în România

Tratamentul este natural, neinvaziv și are efecte uimitoare: celulele se regenerează firesc, iar pielea rămâne catifelată, proaspătă, întinerită

GEORGETA ISTRATE

Ne-am pierdut echilibrul interior alergând neîntrerupt după bani și faimă. Ne-am pierdut pe noi înșine, puterea de a iubi s-a chircit undeva într-un deșert al sufletului însetat de afecțiune. Trupul, acoperit cu măști fine, își etalează strălucirea iluzorie, dar dincolo de măști stau îngrămădite frica, bolile, temerile, penibilul. Oare aceștia suntem noi cu adevărat? Bine că ne-a rămas înțelepciunea de a ne întoarce la natură, de a căuta prin cărțile vechi reguli de regăsire și vindecare! Una dintre aceste metode este Ayurveda - o altă percepție asupra vieții, o revenire la armonia aceea inefabilă care pune trupul în armonie cu sufletul și mintea. Sub influența învățăturii Ayurveda se aprinde lumina în privire și atitudine, apar farmecul, bunăvoința, duioșia și iubirea. Irina Pleșcan spune că „Ayurveda ne reînvață să trăim frumos, ne ajută să păstrăm în echilibru cele trei energii biologice (doshe - vata, pitta și kapha), care se manifestă la nivelul materiei vii și care iau naștere prin combinarea celor cinci elemente primordiale: aerul, eterul, apa, focul și pământul".

O explozie de minerale

Irina mă convinge că Ayurveda este o adevărată filozofie de viață. În catalogul pe care-l am în față, cuvintele sunt firești, naturale, înțelepte și parcă activează în mine un dor comparabil cu ideea de acasă, ca o poezie adormită într-un colț uitat al sufletului. Unul dintre produse este supranumit „panaceu ayurvedic" și încerc să descifrez misterele care îl alcătuiesc. Interlocutoarea mea mă ajută printr-o analogie: „Știi, când a apărut mumio pe piață, a fost o adevărată revoluție medicală. Este o rășină din munții Caucaz, considerată un panaceu universal. Ei bine, produsul de care mă întrebi este același mumio, dar provenit din Himalaya, denumit în ayurveda - shilajit. Produsul este sută la sută natural. Curios este că nici nu-ți poți da seama dacă e rocă sau rășină, pentru că practic rășina aceasta este lipită de rocile montane. Este o bombă de minerale, datorită faptului că înglobează, pe parcursul anilor, tot felul de microorganisme". Aflu deci că shilajit are în compoziție 85 de minerale în formă ionică (fier, calciu, aluminiu, magneziu, zinc, cupru, mangan, molibden etc.), pe care organismul le asimilează ușor. Produsul conține aminoacizi, deci are și componentă proteică. Efectele sunt sută la sută benefice, în sensul că ridică nivelul energetic al organismului, stimulează activitatea neuronală, creând o stare fizică și psihică excelentă. În concluzie, rășina aceasta echilibrează cele trei doshe, stimulând în special dosha pitta, care ține de elementul foc, deci crește focul în organism.

Vremea căutărilor

Poate că Ayurveda nu poate fi iubită decât de sufletele cu adevărat libere, dornice să evolueze pe trepte spirituale cât mai înalte. Probabil că trebuie să ai capacitatea de a înțelege profunzimea unor interconexiuni superioare, care să-ți extindă orizontul spre o perspectivă de pasăre și apoi să redai lumii cunoștințele acumulate. Unul dintre aceste suflete, mereu în căutare, este Irina Pleșcan. Să fie doar o întâmplare că este îndrăgostită de Ayurveda, că numele de Irina în limba greacă înseamnă pace, nume în opoziție cu data nașterii, 20 decembrie, când, în trecut, se aduceau jertfe zeului egiptean Osiris, respectiv Shiva în hindusă? E ca și cum părinții ar fi vrut să stopeze cumva curgerea sângelui. Irina nu numai că aduce pacea, ci și sănătatea, fiindcă este farmacist. Nu știu cum se împacă perfecționismul și perseverența cu idealis-

mul, dar acestea sunt trăsăturile care o alcătuiesc. O ființă mistică, pasionată iremediabil de Eliade, Eminescu, Noica. În copilărie, întrebările care îi marchează existența sunt legate de scopul vieții pe pământ, iar visurile ei vorbesc despre fericire. Acestea îi vor sta mereu înainte, pentru că treptele spirituale pe care le are de parcurs duc spre niveluri noi de evoluție și au menirea de a schimba continuu perspectiva fericirii. Peste pasiunea pentru medicina naturală se suprapune fascinația pentru astrologie, care îi intră în suflet de la vârsta de 14 ani. Invazia de cărți spirituale de după 1989 îi alimentează foamea de informație, de cunoaștere. În școală, orgoliul intelectual este alimentat de ideea de a fi cea mai bună. Judecând după talentul literar, profesorii ar spune că are un viitor în filologie. Pentru ea, este prea puțin. Intuiția îi spune că există domenii fascinante care așteaptă să fie descoperite. În anii de liceu, Irina își surprinde profesorii printr-un eseu în care trebuie să demonstreze că vârsta adolescenței nu este tocmai fericită. Ea dezvoltă ideea că tinerii trec prin vârsta pubertății ca prin foc și sabie, vorbește despre chinul și nevoia de purificare născute din toate acele zbateri adolescentine. Prin urmare, când e vorba despre viitorul Irinei, toată lumea stă pe margine și așteaptă să vadă ce va face. Căutările se îndreaptă spre un teritoriu ce o pune în contact cu misterul, culturile orientale, simbolistica.

Irina Pleșcan

A face ceva care contează

Și Irina alege Facultatea de Farmacie, care însă o cam dezamăgește: „Chiar dacă aveam câteva discipline referitoare la plante, ele se axau mai mult pe formule chimice. Acestea, practic, îmi spulberau tot entuziasmul. Ce-i drept, aveam ore de laborator, dar medicina care ni se preda mi se părea moartă. Eu căutam ceva care să-mi trezească interesul, visam să lucrez într-un domeniu viu". După absolvire, Irina are ocazia să lucreze la o firmă franțuzească și astfel intră în contact cu medicamentele de pe piață. Lucrul la acea firmă îi satisface doar nevoile financiare, de aceea îndeletnicirea aceasta o clasează la capitolul „morți". În ea clocotește dorința de a face ceva care contează. În paralel, caută un loc de muncă pe Internet și astfel ajunge să se angajeze la o firmă unde are un șef de origine indiană. Aici ocupă un post de intermediere cu Agenția Medicamentului, care însă nu o scapă de birocrație. Având aptitudini de marketing, ajunge în scurt timp să conducă un departament care se ocupă cu vânzarea în farmacii, dar când acesta se desființează, în anul 2006, simte că-și pierde identitatea, că dintr-o dată este aruncată într-un haos din care nu mai știe să iasă. Se îndrăgostise de produsele ayurvedice, scrisese articole pe această temă, participase la emisiuni și acum nu putea să vadă că munca i se năruie. În momentul acela nu realizează, dar desființarea departamentului s-a dovedit a fi exact străpungerea către o viziune proprie și vie asupra lucrurilor, o poartă deschisă spre libertate. E ca atunci când o mie de drumuri se topesc într-unul, pentru că acum poate să se ocupe doar de produsele ayurvedice, să arate lumii că în spatele lor există o tradiție de 5.000 de ani și că sunt speciale cu adevărat.

Fericirea și nefericirea stau în mâinile noastre

Cu toate acestea, ideea de a fi independentă și de a aduce ea însăși produse ayurvedice create după rețetele originale prinde contur. În acest proiect îl include și pe soțul ei, care îi oferă sprijinul necondiționat. O invitație din partea Ministerului Sănătății din India, de a participa la un congres internațional pe teme naturiste, este mai mult decât noroc. Este destin. Are ocazia să cunoască producători din domeniul medicinei tradiționale indiene, iar unii dintre ei îi devin colaboratori. „Astfel, prima factură a fost emisă pe data de 8.08.2008. Opt este o cifră benefică, reprezentată de Saturn, și nu întâmplător am ales-o să-mi reprezinte visul. Este atât de puternică, încât treburile au început să meargă de la sine, fără vreun efort special din partea mea. Acest lucru mi-a creat o stare de bucurie, de grație".

Discutând cu Irina am descoperit o cale nouă și totuși veche de mii de ani, care arată că viața omului poate fi fericită sau nefericită. Secretul stă în libertatea de a alege și nimeni, în afară de noi, nu este vinovat de succesul sau falimentul din viețile noastre.

Ai grijă de sănătatea copilului în timpul iernii

Grija pentru sănătatea celui mic este aceeași pe tot parcursul anului. Dar iarna te poți confrunta cu alte probleme decât în perioada verii

ELENA POENARU

Iarna este anotimpul cel mai drag copiilor. Atunci când ninge și zăpada se depune sunt cei mai fericiți. Abia așteaptă să poată ieși afară să facă oameni de zăpadă și să se dea cu săniuța. Dar acestea par a fi zile din ce în ce mai rare, căci zăpada ne cam ocolește în ultimii ani și ține mult mai puțin decât odinioară. Ninge mai rar și mai puțin, însă frigul persistă, spre nemulțumirea celor mici. Nu mai este iarnă ca altădată, dar grijile părinților rămân aceleași. Virozele circulă în valuri și părinții nu mai știu ce să facă pentru a-și proteja copiii, fiindcă, de obicei, acestea iau o formă mai gravă atunci când îi afectează pe cei mici. Iarna, micuții sunt nevoiți să stea mult mai mult timp în casă și se plictisesc. Iar părinții trebuie să le ofere alternative. Mai mult, specialiștii spun că iarna este anotimpul în care numărul copiilor obezi crește cel mai mult. Așa că părinții trebuie să modifice programul copiilor în timpul iernii. Ei sunt nevoiți să-l adapteze astfel încât cei mici să poată să facă cât mai multă mișcare și să fie cât mai protejați în fața bolilor specifice sezonului.

Ce faci cu activitatea fizică?

Iarna, atât de dragă copiilor, îi ține mai mult în casă decât afară. Vremea friguroasă și faptul că se înserează devreme fac ca numărul de ore pe care un copil îl poate petrece în aer liber să scadă simțitor față de celelalte perioade ale anului. Asta înseamnă că micuții au o activitate fizică mult redusă. Specialiștii spun că în timpul iernii copiii consumă aproximativ jumătate din numărul caloriilor pe care le ard în timpul verii. În același timp, ei au tendința să mănânce mai mult și, în consecință, se pot îngrășa foarte ușor. Dacă stau mult în casă, aceste fenomene sunt explicabile. Se plictisesc mai repede pentru că se joacă cât se joacă, stau la calculator, dar în rest nu au prea multe opțiuni. Nu pot să alerge în voie și să-și consume energia așa cum fac când ies afară. Este mai ales cazul copiilor care locuiesc într-un apartament de bloc întrucât cei care stau la casă pot să se joace în timpul liber în curte.

De aceea părinții trebuie să le vină în ajutor. De câte ori vremea le permite, ei trebuie să-și scoată copiii afară, să le creeze oportunități prin care să poată să alerge, să se miște. Părinții trebuie să-i încurajeze și să practice un sport. Dacă nu-ți permiți sau nu ai timpul necesar să-l duci și să-l aduci de la sala de sport, atunci ai și o altă opțiune. Fă împreună cu el exerciții fizice acasă. Fie că e vorba despre exerciții de gimnastică sau de fitness, dimineața, seara sau atunci când ai tu timp, fă împreună cu el mișcare acasă. Important este să te ții de aceste exerciții, nu să faci într-o zi și alte șase nu. Acestea vor fi, bineînțeles, cât se poate de bine-venite și pentru tine. În plus, îl poți lua cu tine de câte ori mergi la cumpărături.

Atenție sporită la bebeluși!

Bebelușii sunt mult mai expuși frigului decât adulții. Sunt mai sensibili și au nevoie de o protecție aparte în acest anotimp. Este adevărat că ei sunt scoși afară mult mai rar, deși aerul curat le face și lor bine. Atunci când pleci cu ei trebuie să fie îmbrăcați adecvat, trebuie să aibă un rând de hăinuțe în plus față de adulți. Adică dacă afară este foarte frig și tu ai un pulover și o geacă, bebelușul trebuie

să mai aibă o bluziță în plus. Dacă tu îți pui pe cap o căciulă, lui trebuie să-i pui două.

Fii atent și atunci când vă deplasați cu mașina. Nu-l lăsa niciodată singur în mașină! Dacă vara există pericolul să se supraîncălzească, iarna, într-un timp la fel de scurt (câteva minute), poate degera sau intra în hipotermie.

Bebelușii sunt obișnuiți să li se facă băiță zilnic sau la două zile, dar iarna acestea pot fi rărite. De două-trei ori pe săptămână este suficient; dacă îi faci mai des, pielea copilului se poate usca.

Sfaturi pentru părinți

1 **Alege-i îmbrăcămintea adecvată** - atunci când copilul pleacă la școală sau vremea îi permite să iasă afară la joacă, trebuie să fie îmbrăcat corespunzător. Să aibă haine călduroase, care să-l protejeze de vânt (atunci când este cazul). Cele mai indicate sunt hainele din lână, acestea fiind preferabile celor din bumbac. Lâna este un excelent izolator, care păstrează pielea copilului uscată și călduroasă, spre deosebire de bumbac, care absoarbe mult mai repede apa. O atenție deosebită trebuie acordată capului, feței, mâinilor, gâtului, care sunt cele mai expuse frigului și umezelii. Nu neglija nici încălțămintea. Ea trebuie să fie cât mai comodă și să nu-l strângă. În caz contrar, va împiedica buna circulație a sângelui în zona picioarelor, acestea răcindu-se în timp scurt.

2 **Fii atent la siguranța copilului când practică sporturi de iarnă** - nu-l lăsa niciodată nesupravegheat în astfel de momente. Nu trebuie lăsat să patineze decât în locuri în totalitate sigure. Săniușul poate fi practicat în multe locuri, dar nu cele situate în apropierea străzilor circulate. Copiii sunt tentați să folosească chiar și străzile în pantă mai puțin circulate pe post de derdeluș și de aceea tu trebuie să știi în permanență unde se află și dacă locul respectiv este sigur. Nu lăsa copiii mici să se dea cu sania în aceleași locuri cu cei mai mari. Există riscul crescut ca ei să fie accidentați (fără voie) de cei mai mari.

Dacă micuțul tău vrea să învețe să schieze sau să facă snowboard, cel mai indicat este să fie inițiat de un instructor (în cazul în care tu nu practici niciunul dintre aceste sporturi). Ai grijă să fie îmbrăcat corespunzător, costumul de schi, care îi oferă protecție în caz de accident, fiind obligatoriu. Nu-l lăsa niciodată să schieze singur, chiar dacă a deprins tainele acestui sport; trebuie să fie mereu însoțit de un adult sau măcar de un prieten mai mare.

3 **Protejează-l împotriva soarelui** - chiar și iarna soarele poate provoca arsuri. În zilele frumoase de iarnă, când soarele strălucește cu putere, razele ultraviolete sunt reflectate de zăpadă, fiind extrem de dăunătoare pentru pielea și ochii copilului. Așa că protejează-l cu ajutorul ochelarilor.

4 **Asigură-i o dietă echilibrată** - o nutriție bună îl ajută pe copil să facă față mai bine frigului și virozelor frecvente din această perioadă a anului. Așa că este bine să-i fortifici sistemul imunitar printr-o dietă echilibrată. Fructele (proaspete sau uscate), legumele (proaspete sau congelate) și lactatele trebuie să constituie baza alimentației copilului, mai ales în timpul iernii.

5 **Hidratează-l în mod corespunzător** - deși în timpul iernii copilul pare a nu mai avea nevoie de lichide la fel ca în timpul verii, el trebuie să fie hidratat potrivit propriilor lui nevoi. Cele mai indicate în timpul iernii sunt sucurile cu un conținut mic de zahăr, dar bogate în vitamina C. Aceasta din urmă ajută la micșorarea duratei și a severității răcelilor din timpul anotimpului rece. Alte alegeri sunt ceaiurile fără cofeină sau ciocolata caldă. Acestea sunt băuturi pe gustul copiilor, dar și o foarte bună sursă de antioxidanți ce întăresc sistemul imunitar.

6 **Învață-l regulile igienei pe timpul iernii** - în acest anotimp răcelile și gripa sunt mult mai frecvente și, pentru că sunt boli extrem de contagioase, se transmit rapid în comunitățile de copii (fie ele grădinițe, școli sau locuri de joacă). De aceea învață-l să se spele cât mai des pe mâini, să-și sufle nasul numai într-un șervețel și să nu strănute sau să tușească fără a avea o batistă la nas sau pe gură.

Dieta sănătoasă pentru viitoarele mămici

Perioada sarcinii este cea mai frumoasă din viaţa oricărei femei, dar în acelaşi timp este şi perioada în care trebuie să acordăm o atenţie sporită alimentaţiei

ELENA POENARU

Foto: stockxpert

Specialiştii în domeniu spun că ceea ce consumăm înainte de concepţie poate influenţa mai departe fătul şi apoi copilul. Zicala din popor „mâncăm cât doi" ar fi mai corect folosită sub forma „mâncăm pentru doi". Nevoile organismului sunt mai mari în timpul sarcinii şi de aceea este nevoie de un aport de vitamine şi minerale mai crescut. Se ştie că cele mai multe vitamine şi minerale le găsim în fructele şi legumele proaspete, iar medicii nutriţionişti recomandă consumul a două, chiar patru porţii de fructe pe zi şi cât mai multe porţii de legume. Sunt indicate zarzavaturile şi legumele de sezon proaspete, sub formă de salate, cu atenţie sporită la sosuri. O varietate mare de legume şi zarzavaturi este importantă deoarece acestea conţin vitamine şi minerale diferite. Cartofii, mazărea sau fasolea boabe ar fi de preferat să fie gătite fără adaos de grăsimi, iar cartofi prăjiţi ar trebui excluşi din dietă.

Vitaminele, absolut necesare

Respiraţia este indispensabilă vieţii, deci oxigenul este esenţial pentru organismul nostru, dar tot el furnizează, în procesul de producere a energiei, radicali liberi, substanţe nocive ce pot ataca membranele celulare, proteinele şi chiar ADN-ul, cauzând aşanumitul „stres oxidativ". Ce putem face? În primul rând, să mâncăm cât mai multe fructe şi legume care să conţină antioxidanţi ce pot contracara efectele nocive ale radicalilor liberi.

Fiecare vitamină are roluri specifice în organism. De exemplu, vitamina A este importantă pentru vedere, în apărarea contra infecţiilor şi în procesele de creştere şi dezvoltare. Se găseşte în produsele de origine animală (ficat, ouă, peşte, lapte integral şi produse lactate nedegresate (unt, smântână), dar şi în fructe şi legume verzi, galbene (lămâi, grepfrut) sau portocalii (mango, portocale, morcovi). Cantitatea zilnică recomandată pentru femeile adulte este de 770 de micrograme, echivalentul unui morcov.

Vitamina D reglează circuitul calciului şi al fosforului în organism, fiind importantă pentru creşterea osoasă. Singura sursă de vitamina D este peştele gras oceanic.

Vitamina E (uleiuri vegetale, sparanghel, morcov) are funcţie de antioxidant, protejând membrana celulară de acţiunea distructivă a unor compuşi numiţi radicali liberi.

Vitamina C se găseşte în ardei gras, kiwi, lămâi sau portocale. Aceasta participă la apărarea împotriva infecţiilor, la absorbţia fierului şi are rol antioxidant. Nu trebuie să uităm de fructele de pădure. Murele, afinele sau zmeura au şi un conţinut mare de antioxidanţi.

În plus, trebuie subliniat că legumele, fructele şi cerealele sunt cel mai bine reprezentate în piramida alimentară, constituind „baza" pentru o nutriţie adecvată şi pentru sănătate. Ele ar trebui acompaniate de alimente bogate în proteine (lapte, iaurt, peşte, carne cu un conţinut scăzut în grăsimi). Se recomandă un consum moderat de carne, cu o frecvenţă de trei-patru ori pe săptămână, punându-se accent pe consumul cărnurilor albe, mai ales de peşte, în defavoarea cărnurilor roşii. Ele pot fi asezonate cu usturoi şi ceapă. De asemenea, nu ezitaţi să consumaţi plante aromatice proaspete, cum sunt pătrunjelul, mărarul sau tarhonul.

CADOU DE CRĂCIUN

Ioana, două luni, Bucureşti

Eu sunt Ioana, o prinţesă unică, drăgălaşă şi frumoasă. Toată ziua sunt alintată de părinţii şi bunicii mei, care îmi fac toate poftele.

Deşi sunt foarte mică, sunt foarte sprintenă şi deşteaptă. La mami şi la tati a venit Moşul mai devreme aducându-mă pe mine în dar, iar mie Moş Crăciun mi-a adus foarte multe cadouri pentru că am fost foarte cuminte, am dormit şi am mâncat toată păpica.

MAURICE CHEVALIER

Cristian Laurenţiu, 2 ani şi jumătate, Timişoara

Sunt un băieţel cuminte, vesel, sănătos, fericit şi iubit de mămica mea.

Ce ziceţi, nu am o mutriţă de actor? Nu vi se pare că aduc cu Maurice Chevalier? Mama spune că aşa ar fi şi îşi doreşte să devin actor.

ARE MAMA O FETIŢĂ CUMINŢICĂ FOC

Rebecca, 3 luni şi jumătate, Bucureşti

Mă numesc Rebecca şi din 23 septembrie de când am apărut pe lume sunt cea mai fericită fetiţă. Părinţii şi bunicii mei mă numesc „minunea lor". Sunt foarte cuminte şi plâng doar atunci când îmi este fomiţă, pentru că am uitat să vă spun că sunt foarte, foarte mâncăcioasă. Am învăţat să gânguresc şi abia aştept să pot spune ceva coerent pentru că am atâtea de povestit mămicii şi tăticului meu.

Te rugăm, dragă cititorule, să te mândreşti şi tu cu copilul tău, trimiţându-ne o fotografie şi câteva cuvinte despre el - la CP 90, OP 2, Bucureşti sau e-mail redactia@revistafelicia.ro - pe care le vei vedea publicate în revistă. Mai mult decât atât, cele mai frumoase fotografii vor fi premiate.

Copiii, mândria părinţilor

Ce peisaj de iarnă preferi?

Vrei să afli mai multe despre tine? Vrei să știi dacă ești optimist, sociabil, deschis, cultivat, ai simțul umorului? Toate acestea le poți afla făcând testul de mai jos

MARIUS RADU, cercetător Academia Română

Dacă vrei să afli mai multe despre tine rezolvând acest test, fii cât mai sincer și încercuiește răspunsul după ce citești cu mare atenție fiecare întrebare și răspunsurile de două-trei ori.

1 Cum ți se pare a fi mai pitorească imaginea unei cabane înzăpezite?

a. într-o stațiune de odihnă liniștită
b. undeva într-o pădure de brazi
c. așezată pe o stâncă impunătoare
d. într-un sat de vacanță, de schi, plin de viață

2 **Care din următoarele modele de casă (vilă) ți se pare mai frumos atunci când este acoperit cu zăpadă?**

a. o vilă de piatră, mare, străjuită de statuete și gard viu
b. o cabană numai din bârne, cu acoperiș înalt, cu ferestre micuțe
c. o cabană din lemn și piatră cu ferestre mari
d. un hotel micuț vopsit în culori vesele

3 **Cum ți se pare mai frumos un peisaj de iarnă care scoate în evidență un perete stâncos, neacoperit de zăpadă?**

a. dacă acel perete stâncos ar fi foarte mare, înalt, iar vârful ar fi înzăpezit
b. în cazul în care acea stâncă ar răsări dintr-o pădure cu brazi total acoperiți cu zăpadă
c. mi-ar plăcea ca stânca să fie total înconjurată de alți munți complet acoperiți de zăpadă
d. dacă peretele stâncos ar fi la poalele unei stațiuni vesele de munte

4 **Ce peisaj care reprezintă o pădure iarna te-ar impresiona cel mai mult?**

a. o imagine hibernală a unei păduri de deal, privită din avion
b. o pădure deasă de brazi care pare plină de sălbăticie și mister
c. o imagine care pune în evidență numai câțiva copaci, foarte înalți, acoperiți discret de zăpadă
d. o pădure luminată din preajma unei piste nocturne de schi

5 **Cum îți imaginezi cea mai frumoasă stațiune de vacanță iarna?**

a. cu șosele curate, deszăpezite și brazi naturali împodobiți, foarte luminați
b. o stațiune micuță cu cabane izolate, diferită total de oraș și imaginea aglomerată urbană
c. o stațiune cu parcuri multe, intens luminate, dar liniștită
d. o stațiune vie, plină de viață și de tineri veseli

6 **Dacă ai fi pictor, ce imagine a unui sat înzăpezit ai picta?**

a. un sat elvețian sau german cu case mărețe din piatră sau lemn
b. un sătuc izolat aruncat în sălbăticia munților
c. un sătuc decorat de sărbători cu brazi împodobiți și intens luminați
d. un sat plin de oameni care sărbătoresc Revelionul ieșind pe ulițe

7 **Ce temă de fotografie de iarnă în care apar copii te-ar impresiona cel mai mult?**

a. o imagine care surprinde un grup mare de copii veniți cu plugușorul sau cu capra
b. un copil așteptând în ninsoare sosirea săniuței lui Moș Crăciun printre nori
c. o „horă" de copii adunați sub un brad uriaș, intens luminat de reflectoare
d. un grup de micuți bătându-se cu zăpadă într-o zi senină de iarnă

8 **Cum crezi că ar trebui pictată iarna sub chipul unei femei?**

a. ca o zeiță puternică cu ochi blânzi, ocrotitori
b. ca o prințesă frumoasă într-o sanie trasă de câini prin viscol

c. ca un înger îmbrăcat în alb, cu ochi albaştri, reci ca gheaţa
d. ca un nud al unei femei misterioase ce priveşte ninsoarea

9 **Cum crezi că ar fi mai frumos un brad uriaş, acoperit de ninsoare?**
a. împodobit cu ornamente roşii, discret luminat de beculeţe
b. în lumina naturală a înserării, atunci când ninge
c. luminat intens cu culori reci
d. împodobit cu ornamente de culori vesele diferite

10 **Care peisaj ce surprinde ninsoarea te impresionează cel mai mult?**
a. un parc de distracţii în care micuţii se bucură de zăpadă
b. peisajul de noapte al unei uliţe dintr-un sătuc în care ninge cu fulgi mari
c. bucuria copiilor care se joacă în ninsoare
d. o pârtie plină de schiori noaptea

11 **Ce culori îţi par mai potrivite pentru un peisaj care surprinde ţurţuri uriaşi de gheaţă?**
a. numai alb
b. orice filtru discret de culoare care dă iluzia de mister
c. albastru sau bleu
d. roşu

12 **Ce peisaj de iarnă cu animale ţi-ar plăcea să admiri într-un tablou din camera ta?**
a. un urs polar stând pe un gheţar uriaş
b. un lup urlând la lună pe un fond înceţat de ninsoare
c. un elan într-o zi însorită de iarnă
d. un pisoi alb cu ochii albaştri privind curios la fulgii de nea

13 **Imaginează-ţi o sanie trasă de cai. Care dintre variante ţi se pare mai pitorească?**
a. o sanie care urcă abrupt pe un deal înzăpezit
b. o sanie care iese dintr-o pădure deasă de brazi înzăpeziţi
c. o sanie cu cai alunecând la vale printre nămeţii uriaşi
d. o sanie cu cai ce trece pe un pod

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Majoritatea „A"

Dacă este vorba de un prieten al tău, este bine să-l păstrezi şi să ai multă grijă să nu-l dezamăgeşti prin gesturi care ştii că-l pot supăra. Cel care a obţinut majoritatea „A" este de obicei foarte ataşat de valorile în care crede, dar şi de cele ale prieteniei.

În viaţa de cuplu este o fire protectoare, grijulie, stabilă afectiv, însă uneori egoistă şi cu înclinaţii megalomanice. Este fidel în dragoste şi în profesia pe care o are atâta vreme cât nu se simte trădat. Dacă ar fi să vorbim de un defect principal, acesta ar fi gelozia, uneori nejustificată.

Majoritatea „B"

Dacă tu sau cel testat a dat cel puţin şapte răspunsuri „B", vorbim de un individ cultivat, cu un I.Q. destul de ridicat, bun prieten, caritabil, cu un puternic spirit de întrajutorare. Dacă scorul răspunsurilor „B" este peste 8, avem tabloul psihologic al unei firi pasionale, capabile de sentimente foarte intense, dar nu întotdeauna foarte durabile, dacă nu sunt întreţinute cu multă căldură şi tandreţe. Cei cu un scor mai mare al răspunsurilor „B" sunt firi cu înclinaţii artistice, sensibili la suferinţa altora, capabili de a se sacrifica pentru cei pe care îi iubesc sau pentru prietenii adevăraţi. În sens negativ, sunt persoane dornice permanent de schimbare, aventură, deseori cu dispoziţii variabile şi în unele cazuri uşor de sedus şi influenţat de către cei care le oferă afecţiune sau iluzia de protecţie.

Majoritatea „C"

Cei care au bifat peste şase răspunsuri „C" sunt cel mai frecvent firi deschise, sincere, care iubesc valorile reale şi pot aprecia obiectiv realitatea. În relaţia de cuplu sunt responsabili, activi şi foarte buni părinţi. Din nefericire, în unele cazuri, aceleaşi persoane pot deveni mai distante în comunicarea cu partenerul de viaţă dacă resimt monotonia. Uneori pot fi ironici sau impulsivi cu partenerul de viaţă, atunci când nu au posibilitatea de a-şi descărca tensiunea sau se simt permanent acuzaţi pe drept sau pe nedrept, la slujbă sau în familie.

Majoritatea „D"

Un scor majoritar „D" caracterizează o fire optimistă, sociabilă, adaptabilă, de obicei veselă şi plină de energie, dar deseori dominantă şi în anumite cazuri nu foarte sinceră. În viaţa de cuplu ştie să ofere clipe minunate, divertisment, amuzament şi nu devine zgârcit în situaţii de criză. Poate deveni uşor infidel în cazul unei relaţii în care partenerul nu-i oferă îndeajuns respect şi afecţiune.

Salzburg, o bijuterie barocă

Este unul dintre cele mai vizitate oraşe europene, pe întreg parcursul anului. Cetăţile şi bisericile, clădirile medievale, dealurile şi grădinile din Salzburg sunt doar câteva din atracţii

ANA PASTIA

Salzburg este un stat federal al Austriei, având graniţă cu Bavaria şi Tirolul de Sud. Este unul dintre landurile Austriei cu cel mai mic număr de locuitori (520.000), iar capitala sa este oraşul cu acelaşi nume, celebru în toată lumea.

Oraşul muzicii

Salzburg este cel mai vechi şi mai important centru cultural şi spiritual al Austriei. A fost ridicat la gradul de arhiepiscopie încă din secolul al VIII-lea şi a constituit un important centru al Sfântului Imperiu Roman încă din Evul Mediu. Dezvoltarea regiunii şi separarea sa de Bavaria, ţara-mamă, au fost demarate în secolul al XIV-lea, dar încorporarea în Austria nu a fost definitivată până în 1816.

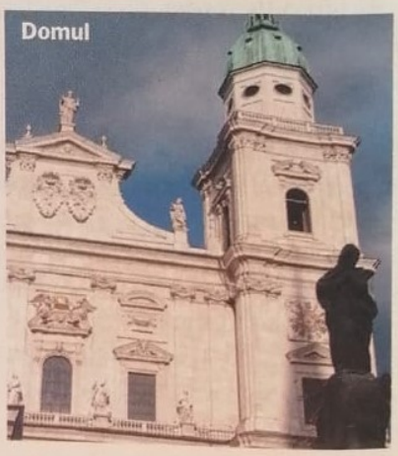
Dezvoltarea arhitecturală a oraşului de-a lungul secolelor este în acelaşi timp interesantă şi atrăgătoare - numeroase anticariate, galerii de artă şi magazine diverse, care oferă turiştilor acuarele, picturi, desene, gravuri, fotografii ale oraşului începând din secolul al XIX-lea, facsimile ale documentelor istorice sau partituri celebre.

Simbolul Salzburgului şi imaginea regăsită la tot pasul în oraş o reprezintă un compozitor austriac, unul dintre cei mai prodigioşi şi talentaţi creatori în domeniul muzicii clasice, Wolfgang Amadeus Mozart. Acesta s-a născut la 27 ianuarie 1756, într-o casă de pe Getreidegasse, la numărul 9. Este cea mai aglomerată stradă din „Vechiul Oraş" al Salzburgului. Iniţial se numea Trabegasse (de la verbul „traben", a tropăi) pentru ca într-un final să fie denumită „Aleea Grânelor". După ce vizitezi Muzeul Mozart, poţi savura o ceaşcă de cafea sau poţi cumpăra suveniruri.

De reţinut ar mai fi că imobilul unde s-a născut Mozart era cunoscut şi sub numele de Casa Maestrului de Dans (Tanzmeisterhaus), deoarece aici luase fiinţă, în anul 1711, o şcoală de dans pentru nobili care, pe lângă orele de dans, mai oferea şi cursuri de bune maniere şi comportare în societate.

Istorie la tot pasul

Fortăreaţa Hohensalzburg se află în punctul cel mai înalt al oraşului. Este un obiectiv pe care nu trebuie să-l ratezi. Construcţia, veche de 900 de ani, domină oraşul lui Mozart, oferind o priveliştе fantastică asupra împrejurimilor. La fortăreaţă se poate ajunge pe jos, în 30 de minute sau, mai repede, cu trenul special care cir-



Domul

CÂT NE COSTĂ

Calitatea investiţiilor şi a serviciilor făcute în Salzburg, ca şi gradul de civilizaţie sunt câteva explicaţii pentru numărul mare de turişti care îl vizitează. Cele mai accesibile ca preţ sunt pensiunile, toate dotate cu camere cu baie proprie, la preţuri pornind de la 400 de euro în sus/de persoană pentru cinci nopţi de cazare cu mic dejun. Un sejur la un hotel de 4-5 stele poate ajunge, cu transport, la 1.000 de euro/persoană.

culă din 10 în 10 minute.

Îți recomand apoi să mergi la un alt simbol, Domul din Salzburg. Impresionanta construcție în stil baroc definește imaginea orașului vechi și creează, în fiecare an, faimosul decor al reprezentațiilor „Jedermann". Iar dacă vrei să admiri una dintre cele mai frumoase grădini, du-te la Castelul și grădina Mirabell. Acolo vei găsi o impunătoare sală din marmură, considerată una dintre cele mai frumoase „săli de căsătorie din lume". Grădina idilică a castelului, realizată după planurile lui Johann Bernhard Fischer von Erlach, încântă prin aranjamentele superbe de flori și sculpturile somptuoase.

Sporturi de iarnă

Pasionații de schi din toată lumea preferă, de multe ori, să meargă în Austria. Salzburg oferă toate condițiile pentru practicarea acestui sport. Ofertele austriecilor sunt imbatabile, promit chiar banii înapoi pentru un curs de inițiere dacă nu ești mulțumit. Atât sunt de siguri pe cei 2.000 de monitori de schi din cele 110 școli de profil aflate pe piste de toate dificultățile, cu zăpadă naturală sau artificială.

Fortăreața Hohensalzburg

Lect. univ. drd. Angelica Cobzaru

Bilanț ecologic

Anul care tocmai a trecut a fost destul de bine reprezentat la capitolul „evenimente ecologice". Preocuparea oficialilor, a opiniei publice și a mass-mediei față de mediu a devenit tot mai evidentă, mai conștientă și parcă mai matură. Începând de la grădiniță, unde copiii învață noțiuni de mediu, și până la întrunirile de la nivel național și internațional sau campaniile politice cu „programe verzi", omenirea s-a trezit din amorțeala de altădată.

Și la noi au început să se facă pași mai siguri în direcția îmbunătățirii stării mediului, iar politicile comunitare și internaționale de mediu au fost adoptate și implementate în plan național. În școli, s-a introdus educația ecologică pornind de la ideea „cutiei verzi", care se referă la studiul noțiunilor de ecologie în cadrul fiecărei discipline. Nu numai învățământul s-a raliat noilor tendințe ale domeniului, ci și întreg sistemul informativ-formativ. Tot mai des, televiziunile, revistele, ziarele ne aduc vești despre starea mediului și despre fenomenele sau evenimentele care au un impact negativ asupra mediului. De asemenea, întâlnirile la nivel comunitar și internațional aduc tot mai frecvent în discuție modalitățile „eco" prin care se realizează echilibrul între creșterea economică și mediu prin implementarea conceptului de dezvoltare durabilă, înțelegând prin aceasta folosirea resurselor naturale de către generațiile actuale fără a compromite posibilitatea generațiilor viitoare de a se bucura de acestea. Oficialii lumii și tehnocrații își bat capul cum să preîntâmpine problema încălzirii globale, una dintre cele mai grave la acest moment, și fac eforturi pentru reducerea cantității de dioxid de carbon care produce atâta poluare și adâncește fenomenul de distrugere a stratului de ozon. Se construiesc mașini eco, case eco, s-au inventat și telefoane eco, vopseluri eco, cosmetice eco. Au apărut restaurante eco cu meniuri eco, haine eco pentru adulți și pentru nou-născuți. S-au creat standuri, mult mai bine reprezentate acum în magazine, cu produse naturale sau biologice și s-au dezvoltat turismul eco și agricultura de tip ecologic.

Nu este oare o dovadă că lumea a luat-o într-o direcție mai bună? Trebuie doar să sperăm că nu vom pierde tendința „eco" și că aceasta va deveni ceva obișnuit în viața noastră.

Sf. Antipa de la Calapodești, singurul sfânt băcăuan din calendarul creștin ortodox

În 10 ianuarie îl prăznuim pe Cuviosul Antipa Athonitul, de la a cărui canonizare se împlinesc 101 ani. Acest fiu al plaiurilor moldovene a trăit în mai multe centre de evlavie ortodoxă și a fost peste tot ca o lumină pusă în sfeșnic față de cei din jurul său

VERONICA PICIORUȘI

Cuviosul Antipa de la Calapodești - singurul sfânt român prăznuit de întreaga ortodoxie - s-a născut în anul 1816 în satul Calapodești (azi în județul Bacău), într-o familie de clerici, și a primit la botez numele de Alexandru. Tatăl său, Gheorghe Constantin Luchian, era diacon la biserica satului; mama sa, Ecaterina Manase, s-a călugărit mai târziu sub numele Elisabeta. Întrucât părintele său a fost chemat la Domnul când băiatul încă nu terminase școala, Alexandru a fost nevoit să învețe meșteșugul legării de cărți, pentru a contribui și el la întreținerea familiei. La vârsta de 20 de ani a fost călăuzit de Duhul Sfânt să intre în viața călugărească. Astfel și-a părăsit familia, intrând ca frate în obștea Mănăstirii Căldărușani. Aici va rămâne timp de doi ani, după care va pleca la Sfântul Munte, dornic de desăvârșire. S-a așezat la Schitul românesc Lacu, unde va fi tuns călugăr. Acolo se nevoiau mulți călugări de neam român, schitul fiind cunoscut de toți pentru asprimea vieții pe care o duceau monahii. După 15 ani de viețuire la acest schit, Cuviosul se va muta la Mănăstirea Esfigmen, una dintre cele mai vechi mănăstiri ale Sfântului Munte, unde va sta timp de patru ani, perioadă în care el va primi numele de Antim. Tot în această perioadă, Antim va fi hirotonit ierodiacon și ieromonah. A trăit apoi într-o chilie, pe care a refăcut-o.

În anul 1860, Cuviosul Antipa, după o viețuire de aproape 20 de ani în Sfântul Munte, se reîntoarce în Moldova, nevoindu-se în mănăstirile din preajma Iașiului. Aici însă nu va rămâne multă vreme, din cauza tulburărilor provocate de mulțimile de credincioși care auziseră despre el și veneau la sfânt, cerând ajutor și sfat. Va poposi un timp în ținuturile Rusiei, la Lavra Pecerska, socotită de credincioșii ruși un nou Ierusalim, de unde, în anul 1865, va ajunge la Mănăstirea Valaam - la 200 de kilometri de Sankt Petersburg, pe malul lacului Ladoga -, unde se va și stabili. Aici va petrece timp de 17 ani, perioadă în care s-a învrednicit și de harul preoției, datorită multelor sale calități duhovnicești. Cuviosul ieroschimonah Antipa Luchian dobândise de la Dumnezeu darul facerii de minuni și al vederii cu duhul, căci cunoștea gândurile ascunse ale oamenilor și pe mulți îi povățuia pe calea mântuirii. Numele și faptele sale minunate se vor răspândi în toată Rusia de nord, ceea ce va avea ca efect mulțimi de credincioși veniți în pelerinaj la Valaam, pentru a putea vorbi cu alesul lui Dumnezeu. Avea și în Mănăstirea Valaam câțiva ucenici aleși, dintre care cel mai sporit era ieromonahul Pimen, care va scrie mai târziu o carte despre Cuvios.

După 17 ani de viață petrecută în nevoințe călugărești, în ziua de 10 ianuarie 1882, Cuviosul Antipa ieroschimonahul, la vârsta de 66 de ani,

Mănăstirea de la Valaam

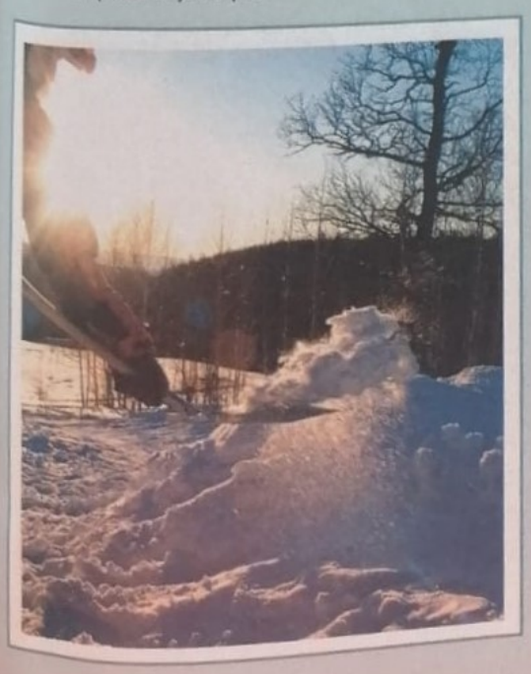
își va da viața în mâinile Domnului, departe de țara sa, dar mereu cu gândul la ea. A fost înmormântat în gropnița Mănăstirii Valaam. Este singurul călugăr român care s-a nevoit în această vestită mănăstire isihastă din nordul Europei. Ieromonahul Pimen, ucenicul său, va scrie în 1883 „Viața Cuviosului Antim". Faima lui de sfânt făcător de minuni și înainte-văzător în duh s-a menținut atât în Rusia, cât și la Muntele Athos, fie prin aceia care l-au cunoscut în timpul vieții, fie prin cartea pomenită aici. În anul 1906, deci la 24 de ani de la mutarea lui către Domnul, monahii ruși de la Mănăstirea Sfântul Pantelimon (din Sfântul Munte Athos), care-l cunoscuseră pe Cuvios, l-au trecut pe acesta în rândurile sfinților, în cărțile lor de cult. El a fost trecut în Mineiul rusesc pe luna ianuarie, ziua 10, care s-a tipărit atunci în limba slavă. Era deci vorba de o trecere în rândul sfinților, fără un act oficial de canonizare din partea Bisericii, ci doar prin înscrierea numelui său în Minei. Cuviosul Antipa de la Calapodești este astfel singurul călugăr athonit român care a fost trecut în rândul sfinților printr-o canonizare spontană, venită îndată după trecerea sa la cele veșnice.

obiceiuri, tradiții, superstiții

Luna Ianuarie, popular: genarie, ghenarie, ghenare, călindariu, cărindariu, cărindar (începutul colindelor), gerariu (Cărindari/Cu gheţile mari).

◆ Încep reparațiile gardurilor. Se verifică des pivnițele, poamele, zarzavaturile. Se aerisesc grajdurile și se dă sare la vite.

◆ Se curăță pomii de mușchi, coajă bătrână, crengi uscate. Se adună cu lopata zăpada în jurul pomilor.



◆ Se cară gunoi, pentru că pământurile sărăcesc; acum se dreg uneltele, căci ai timp să stai cu meșterul, să facă lucru de calitate.

◆ Se aruncă din pivniță fructele și legumele putrede.

◆ Se pregătesc grajdurile, să reziste vitele când vine ger mare. Se curăță vitele mai spre seară, când se înmoaie gerul.

◆ Dacă în luna lui genarie este moină, primăvara va fi friguroasă, iar vara călduroasă.

◆ Ploaia abundentă din ianuarie strică semănăturile și anunță o vară ploioasă.

◆ Dacă se topește zăpada în prima săptămână după Anul Nou, atunci vara poamele vor fi viermănoase.

◆ Dacă în ianuarie va fi ger, vara va fi călduroasă și secetoasă.

◆ În prima săptămână a anului nu e bine să speli hainele, să le fierbi și nici să coci pâine în cuptor.

◆ Dacă primele 12 zile din an sunt seci și geroase, iar celelalte 12 vor fi cu omăt, atunci vara vor fi tot câte 12 zile secetoase și 12 zile ploioase.

calea, adevărul și viața

Părintele **Daniel Vraciu**, preot la „Așezământul studențesc Sf. Ap. Andrei"

Biblia

De la cuvântul de origine greacă „biblion", care înseamnă carte (la plural „biblia"), Biblia constituie o colecție de cărți pe care Biserica le acceptă și le venerează ca „Sfânta Scriptură" (Biblia hagia), pe motivul că în ele s-a scris, sub inspirația Duhului Sfânt, cuvântul lui Dumnezeu, prin și pentru cei ce formează poporul Său.

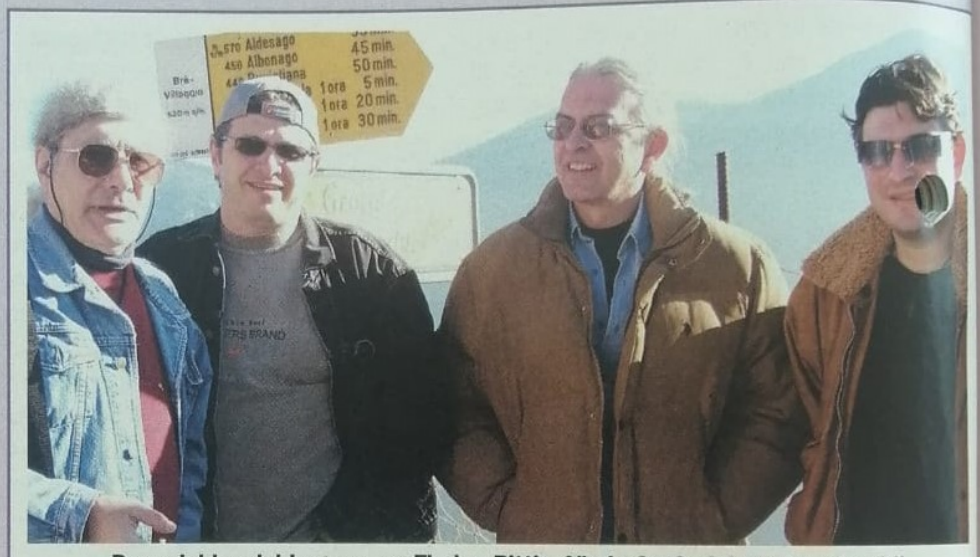
Ea se compune din două părți: Cărțile sfinte ale religiei iudaice, numite „Vechiul Testament", deoarece conțin cel dintâi legământ pe care Dumnezeu l-a făcut cu poporul evreu; Cărțile scrise de primii creștini despre întemeietorul religiei lor și despre viața celor dintâi comunități creștine, numite „Noul Testament", deoarece conțin legământul încheiat de Dumnezeu în Iisus Hristos cu toți oamenii. Biblia sau Sfânta Scriptură înseamnă deci totalitatea cărților Vechiului Testament (39 de scrieri canonice) și ale Noului Testament (27 de scrieri) pe care Biserica le-a adunat și selecționat ca fiind produse sub inspirația Duhului Sfânt și cuprinzând cuvântul sau revelația lui Dumnezeu dată prin profeți și prin Iisus Hristos și transmisă de Apostoli. De la începutul ei, Biserica a recunoscut Noul Testament ca fiind conținutul și criteriul tradiției apostolice a Evangheliei (Ioan 20, 30-31), sursă a doctrinei și eticii sale teologice și a practicii sale liturgice (I Timotei 4, 13). În același timp, Biserica a apărat integritatea revelației biblice de la Facere la Apocalipsă și, în mod special, complementaritatea dintre Vechiul și Noul Testament, la care se referă Fericitul Augustin, când spune că „Noul Testament se ascunde în cel Vechi".

Vechiul Testament pune accentul pe „Lege", care constituie calea, judecata, adevărul, cuvântul dreptății, într-un cuvânt, conținutul actului religios: „Dreptatea Ta este dreptate în veac și legea Ta adevărul" (Psalmul 118, 142). De ascultarea și de împlinirea Legii depinde însă și raportul dintre Dumnezeu și popor; de aceea, „Puneți aceste cuvinte ale Mele în inima voastră și în sufletul vostru; legați-le ca semn la mâna voastră și să le aveți ca pe o tăbliță pe fruntea voastră" (Deuteronom 11, 18). **(Va urma)**

Ducu Bertzi: „Publicul trebuie să te simtă aproape”

Alexandru Bertzi, alintat acasă Ducu, se consideră norocos, fiindcă s-a născut și a copilărit în Maramureș, unde a învățat ce înseamnă sărbătorile adevărate, colindele și obiceiurile străvechi. I-au folosit mai târziu, când a plecat să cânte prin lume

ALINA DRAGOMIR



Pe malul lacului Lugano, cu Florian Pittiș, Vlady Cnejevici și Mihai Neniță

„În comparație cu copiii noștri eu am avut noroc pentru că am crescut într-o zonă frumoasă și extrem de bogată din punct de vedere spiritual. Acolo am deprins lucrurile de bază, care te ajută mai târziu în viață. Le percepi încet-încet, iar după aceea se sedimentează. Vin ca un sprijin când ieși în lume. Maramureșul este o zonă conservatoare în păstrarea tradițiilor, a obiceiurilor, a rânduielilor de fiecare zi și a fiecărui anotimp. Lucrurile acestea se repetă an de an. Sărbătorile de iarnă se țineau așa cum trebuie și am fost foarte puțin atinși de restricțiile regimului, deși, paradoxal, la Sighet există o mare închisoare unde au fost trimiși mulți membri ai partidelor istorice, din anii ’40. Între oameni însă obiceiurile se păstrau. A fost o șansă. La București am simțit pe pielea mea ce înseamnă să nu ai sărbători adevărate. Era obligatoriu să mergi să colinzi, în primul rând la rude și apoi pe la cunoștințe. Copiii merg primii la colindat, iar pe seară merg și adulții. Această rânduială nu se încalcă. Noi stăteam la oraș, în Sighetul Marmației, dar mulți prieteni și colegi aveau familii în satele învecinate și de la ei învățam colinde și obiceiuri pe care le-am înregistrat pe albumele «Poveste de iarnă» (2000) și «Seara de Crăciun» (2005). După intrarea în postul Crăciunului se poate colinda și în fiecare an o fac cu mare drag. Este un moment special. Amintirile din copilărie mi-au fost structurate pe anotimpuri, fiecare cu bucuriile și sărbătorile lui, dar mai ales cu poezia lui. Momentul Crăciunului era cel mai bogat în cântece. La noi, fiind o populație amestecată, de ucraineni, unguri, aveam mai multe Crăciunuri pentru că mergeam la toți la colindat. Ucrainenii au niște colinde extraordinare și un stil de a cânta pe voci mult mai elaborat decât al nostru și îmi plăcea să colind de Crăciunul lor. Primăvara făceam de două ori Paștele, o dată pe cel catolic și apoi pe cel ortodox. În perioada sărbătorilor pascale absolut toată lumea sărbătorea și convietuia armonios“.

„Chitara era mai accesibilă unei serenade“

Drumul către muzică a pornit din copilărie. Mama sa era învățătoare și cânta în corul orașului. „Mă lua și pe mine, iar mie îmi plăcea să merg la repetițiile lor. Am studiat vioara nouă ani, până am terminat școala generală. Când am crescut, a început să mă tenteze chitara pentru că era modernă și mai accesibilă unei serenade. Ar fi fost desuet să cânți cuiva cu vioara. Mi-am făcut o trupă cu colegii de la școala de muzică, iar în liceu am continuat cu trupa. În aceeași perioadă a apărut curentul muzicii folk. Existau cenacluri literare și poeți care cântau și recitau. Participam la ele și citeam multă poezie, de aceea era plăcut să și compun. Primul festival de muzică și poezie a fost la Sighet și am câștigat ediția aceea. Premiile nu se dădeau în bani, trebuia să-mi aleg un obiect, așa că mi-am ales o valiză, cu care am umblat prin turnee zeci de ani, cred că o mai am și acum pe undeva printr-un ungher.”

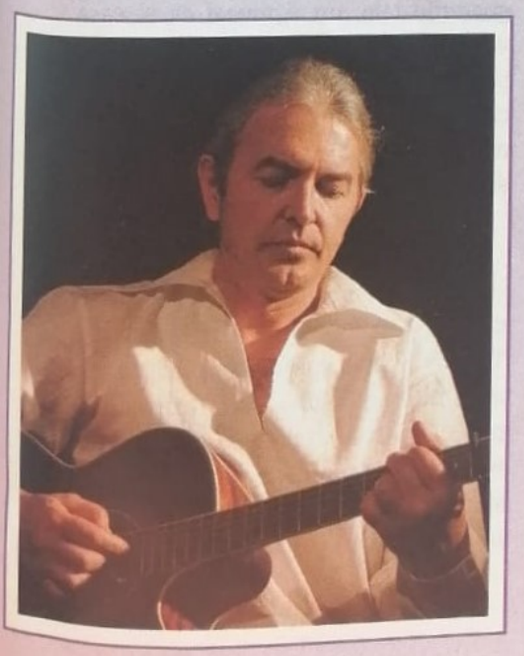
Mai târziu, a venit la București, la facultate. A urmat Politehnica, secția Mecanică Fină. „Paralel cu facultatea am continuat cu muzica. M-am străduit să am note bune ca să pot lua repartiția în București, evident pentru muzică. Am lucrat în fabrică până în toamna lui 1990. Mai erau și alte «vedete» în fabrica aceea. Eu nu am nimerit un moment prea bun pentru că un alt folkist rămăsese în străinătate cu puțin timp înainte.” Cu toate astea, a avut parte de un program lejer, iar experiența din fabrică a fost utilă. „Noroc că eram tânăr și puteam să le fac pe toate. Dimineața mergeam la fa-

Theodora și Ducu Bertzi, alături de copiii lor, Maura și Rareș (2004)

brică, seara plecam cu trenul să cânt pe undeva, noaptea mă întorceam cu următorul tren și dimineața eram din nou la fabrică. Învățasem pe dinafară mersul trenurilor. Acum n-aș mai putea să lucrez în ritmul ăsta".

„Cenaclul a fost o școală a vieții"

Înainte de a ajunge la Cenaclul Flacăra, a cântat în grupul Song. „În perioada cenaclului Flacăra, ne scotea revista «Flacăra» de la serviciu fără plată și atunci plecam cu lunile. Experiența cenaclului a fost foarte importantă. Se adunaseră multe valori, oameni pe care i-am găsit pe scenă. Dacă voiai să cânți lângă ei nu aveai voie să faci rabat la calitate, lucru care m-a ajutat foarte mult în carieră. Am învățat că orice spectacol, din orice colț de țară, trebuie făcut bine, pentru că numai așa rămâne în mintea oamenilor. La cenaclu așa se întâmpla. Păunescu era foarte drastic cu noi. Așa și trebuia, pentru că se cântau multe genuri și altfel nu puteam fi struniți. Funcționa o regulă care în mod oficial a apărut după anii '90: dacă nu erai bun, plecai acasă, fără niciun resentiment. În '79, când am ajuns eu în cenaclu, veneau actori care recitau, se făceau expoziții și lansări de pictură. Păunescu era liantul mai multor generații și genuri artistice, în plus, ți se asigura o mediatizare excelentă prin revista «Flacăra». Exista și o emisiune la radio unde se difuza muzica noastră și așa am devenit cunoscuți eu, Hrușcă, Șeicaru, Socaciu, Alifantis, Vintilă, din generația folk. Cenaclul a fost pentru noi o școală a vieții. Îți dădeai seama că ai evoluat dacă ți se cerea să cânți mai multe piese, dar puteai să fii foarte bun și să fii trimis acasă dacă intrai beat pe scenă. Au fost și ruperi din acestea dureroase. Am văzut toată țara și câștigam foarte bine. Am păstrat relații de prietenie extraordinare în toate colțurile țării. Din păcate, cenaclul a fost interzis după momentul din 1985, de la Ploiești, când în urma unei furtuni de vară, pe stadion s-a oprit curentul. A fost o panică generală, oamenii s-au bulucit pe scări și s-au călcat în picioare. Au murit oameni acolo și în momentul acela s-a terminat. În perioada următoare am simțit toți urmările acestui eveniment nefericit."



„Iarna nu știi cum să te împarți"

Mai departe s-a ajutat singur, continuându-și proiectele. Și în alte cazuri s-a întâmplat așa, dar au rămas puțini în zona muzicii folk. „E o surpriză să văd acum tineri care cântă melodiile noastre de pe vremea când ei nici nu erau născuți. E încurajator pentru un artist. Nu e destul să te vadă lumea doar la televizor sau să citească în ziar că ai avut un concert în București. E nevoie să te simtă aproape."

În prezent lucrează la un proiect pe care l-a început în 2003 cu regretatul Florian Pittiș. „Voi scoate un DVD cu concertul de la Teatrul Național unde i-am avut alături pe Marius Bațu, pe Mihai Neniță și pe Florian Pittiș. Am fost solicitat de Ministerul de Externe să merg în Canada și mi s-a spus că ar fi bine să merg cu un actor. Moțu era la noi la Radio 3 net și am plecat fără repetiție. La întoarcere ne-am gândit la un format de spectacol. Tocmai făcusem un album cu cântece din Maramureș și îl cooptasem și pe Mihai Neniță la vioară. Mircea Diaconu m-a invitat la teatru, unde am avut câteva seri de spectacole «Ducu Bertzi și invitații săi», în care prezentam invitații, dar cântam și eu. A avut succes și am umblat cu proiectul ăsta și în țară și peste hotare. Am avut apoi ideea să-l și înregistrăm. Acum materialul acela este document și trebuie să-l publicăm, mai ales că Moțu nu mai este printre noi. Nu am tăiat nimic din el. Formatul de muzică și poezie ne-a plăcut tuturor. A fost făcut în cea mai dulce manieră folk, cu poezie adevărată și cu muzică de suflet. Va apărea și în format audio." Iarna este invitat să cânte în foarte multe locuri. Împreună cu Nicu Alifantis va merge în Canada și apoi în Franța. „Aproape că nu știi cum să te împarți. Se crede că nu vrem să cântăm în țară, dar nu e așa, însă timpul e prea scurt, spre deosebire de perioada de după Revoluție când publicul nu venea la spectacole. A fost foarte greu. Oamenii erau fascinați de ce pot vedea la televizor și nu mai era nevoie de cultură. Acum lucrurile s-au mai așezat, publicul a devenit mai civilizat și se poate cânta în multe locuri."

Camera bebelușilor

Nu există niciun motiv pentru care camera în care copilul își va petrece primii ani din viață să fie o improvizație

ANDREEA NEDELEA

Camera copilului trebuie să fie un spaţiu care îl protejează, confortabil, un loc separat de restul casei, în care condiţiile de trai sunt diferite faţă de ale celorlalţi locatari. Copiii au nevoi specifice de linişte, luminozitate, căldură, în special în primii ani de viaţă.

Ambient

Dintre toate camerele casei, alege-o pentru nou-născut pe cea mai călduroasă şi mai luminoasă, chiar dacă pentru asta trebuie să-ţi sacrifici propriul dormitor. Este foarte important ca soarele să ajungă în cameră, altfel dezvoltarea pruncului va fi afectată. Întocmai ca o plantă delicată, dacă este ţinut la umbră copilul va creşte morocănos şi n-ai să ştii de ce.

Ambianţa camerei copilului trebuie să fie una calmă, odihnitoare, având în vedere că în primele luni bebeluşii dorm foarte mult. Culorile pastelate sunt cele recomandabile pentru această cameră: roz pentru fetiţe şi bleu pentru băieţi sunt cele două culori-etalon, întâlnite de la hăinuţele de spital sau de botez până la culoarea căruciorului, a pătuţului şi aproape a tuturor accesoriilor.

În această cameră trebuie să se poată face întuneric în timpul zilei, pentru odihna de după-amiază, astfel că este bine să montezi transperante, storuri sau măcar draperii mai dense. Nu folosi însă şnururi şi cordoane la draperii, pentru că micuţii se pot strangula involuntar. De asemenea, nu folosi decoraţiuni care pot fi sparte în bucăţi mai mici, gen bibelouri sau jucării cu biluţe, monede etc. Este foarte periculos, în special când nu eşti de faţă şi micuţul rămâne singur să-şi satisfacă propria curiozitate.

Ai mare grijă ca în cameră aerul să nu fie uscat. Chiar dacă este iarnă şi vrei ca micuţului să-i fie cald, aerotermele, caloriferele şi toate electronicele care dau căldură usucă, în acelaşi timp, aerul. Este obligatoriu să foloseşti umidificatoare, care se găsesc în farmacii, speciale pentru nou-născuţi. Medicul pediatru te poate ajuta să alegi un model. În cazul în care aerul din cameră este foarte uscat, mucoasa nazală, bucală şi întreaga epidermă a copilului se usucă şi devine dureroasă, apar usturimi şi stare de indispoziţie, întocmai ca la adulţi.

De asemenea, evită să fumezi în camera sau în apropiere de camera copilului. Fumul de ţigară este extrem de iritant pentru ochii şi mucoasele lor.

Pereţii

Încurajează creativitatea copilului tău desenând pereţii camerei sale cu personaje haioase din desene animate. Copiii apreciază instinctiv lucrurile încărcate de energie pozitivă. În primele luni, văzul nu este dezvoltat, ei percepând doar nişte umbre, mai vagi sau mai pronunţate. Personajele din desene animate, Mickey Mouse, Donald, dar în special peştii din Finding Nemo, scoici, corali sunt foarte drăguţe, desenate în culori vii şi pot deveni prietenii copilului în timp, pe măsură ce le descoperă forma şi culoarea. Copiilor le place foarte mult să se uite la culori contrastante, astfel că dacă desenezi un peşte ai grijă să aibă dungi, sau pictează mai mulţi peşti de diferite culori, coralii să apară ca pete de culoare roz pe fondul apei albastre etc.

Dacă nu-ţi plac picturile poţi atârna de lustră sau chiar de pereţi steluţe, o lună şi câţiva norişori, astfel ca aspectul camerei să fie acela de cer înstelat. Se găsesc şi în varianta fosforescentă. Desigur, dacă nu atârni decât un carusel deasupra pătuţului nu împiedici cu nimic buna creştere şi dezvoltare a copilului.

Cele de mai sus sunt sugestii şi recomandări de la pediatri şi părinţi din întreaga lume. Dar, desigur, contează şi gusturile tale, nu e musai ca şi casa voastră să arate ca grădiniţa, creşa sau secţia de neonatologie. De asemenea, contează dacă micuţul va sta singur în acea cameră sau o va împărţi cu unul sau mai mulţi fraţi mai mari.

Podeaua

Deşi pare irelevant, ce pui pe jos în camera copiilor este foarte important. Trebuie evitate, pe cât posibil, covoarele miţoase, vechi, care acumulează praf. Podeaua trebuie să fie curăţată temeinic înainte de naşterea copilului şi acoperită cu un covor sau o mochetă nouă. Ideal ar fi, măcar pentru această

cameră, să folosești un strat de burete sub covor, pentru ca podeaua să fie moale. Se știe că micuții stau foarte mult pe jos atunci când se joacă și dușumelele din multe case sunt friguroase sau ușile exterioare și interioare nu se închid bine și e curent. De asemenea, unii copii mai voioși din fire s-ar putea să vrea să se dea singuri jos din pat, pe la un an, și să cadă, așa încât cu cât e mai moale terenul de aterizare, cu atât mai bine pentru sănătatea lui.

Lumina

Lumina din camera bebelușului trebuie să fie în cea mai mare parte naturală. Chiar dacă în primele luni va dormi mai mult și va avea nevoie de penumbră sau întuneric, camera trebuie să fie una luminoasă pentru următoarea perioadă. După ce copilul s-a trezit ridică transperantele, deschide obloanele și lasă lumina să intre în cameră, altfel se va obișnui să leneveasă în pat după ce s-a trezit. Foarte multe din obiceiurile noastre actuale își au rădăcina în modul în care am fost crescuți când eram mici. Surprinzător de multe chiar.

Patul

Am lăsat special la urmă cea mai importantă piesă de mobilier din camera copilului, cea de care depind bunul somn, odihna și refacerea lui. Pătuțurile nou-născuților nu trebuie așezate în dreptul geamului, al caloriferului sau al ușii. Găsește cel mai ferit loc din cameră pentru amplasarea acestuia.

Nu contează foarte tare din ce material este făcut, lemn sau metal, pentru că micuțul nu va intra în contact

cu acesta încă de la început. Dar contează finisajele, să nu fie părți ascuțite, tăioase, cuie la vedere, vopseaua să fie de bună calitate și să nu fie sărită. Atenție și la zăbrelele lateralelor, e important să nu fie foarte apropiate, și copilul să-și prindă piciorușele între ele, dar nici foarte rare, încât să-i încapă capul.

Cel puțin pentru primele luni de viață este bine să folosim apărătoare sau pernuțe pe care să le punem între copil și marginile pătuțului, pentru a evita rănirea lui. Copiii visează și se mișcă în timpul somnului la fel ca toți oamenii și s-ar putea lovi de lateralele contondente. Pătuțurile se vând și cu protecție, care este detașabilă.

Oferta magazinelor de profil este foarte generoasă, iar prețurile sunt pentru toate buzunarele. Există și opțiunea second-hand, dar te sfătuiesc să folosești obiecte doar de la copii cunoscuți, eventual din familie. Dacă totuși ai achiziționat pătuțul de la necunoscuți, recondiționează-l înainte de a-l folosi: răzuiește vopseaua veche, nivelează bine cu polizorul, revopsește și lăcuiește cu o vopsea nepoluantă.

Mult mai importantă este salteaua pe care va dormi copilul. Aceasta trebuie să fie dreaptă, mai tare, deși nu foarte rigidă, și să țină coloana vertebrală dreaptă. Deasupra saltelei se așază lenjeria, care trebuie să fie moale și călduroasă. Salteaua trebuie curățată și ea periodic, pentru că se acumulează praf, particule din aer și stratul superficial al pielii bebelușului, care se exfoliază.

Și în privința saltelei există nenumărate oferte, nu atât ca formă, care este aceeași, dar ca și compoziție, ca protecție antialergică, elasticitate și multe alte criterii pe care nu le aflăm decât de la specialiști, în ziua în care apelăm la ei pentru îndrumare. Este bine ca de la calitatea saltelei să nu faci rabat, oricât de mult ar costa. De calitățile acesteia depinde foarte mult sănătatea copilului pe toată durata vieții sale, iar unii dintre noi știm ce înseamnă o coloană strâmbă și durerile de spate. N-ai vrea ca și micuțul tău să experimenteze toate acestea de la o vârstă așa fragedă, nu?

Lista obiectelor necesare unui nou-născut

O să fii surprins de câte lucruri e nevoie pentru camera copilului. Nu e vorba numai despre mobilier, ci de foarte multe alte lucruri, unele absolut necesare, cărora trebuie să te gândești cum și unde le faci loc. Iată o listă care nu are pretenția că este completă: ◆ pătuț cu laterale și protecție laterală ◆ saltea ◆ balansoar în care îl adormi ◆ coșuleț pentru nou-născuți sau leagăn în care îl ții în timp ce faci treburi casnice ◆ raft cu cărți de îngrijire recomandate de pediatru ◆ dulap cu hăinuțe, așternuturi, prosoape și pături ◆ măsuță de înfășat și față de masă (cu sertare și accesorii) ◆ recipient pentru scutece noi, pudră de talc, creme etc. ◆ coșuri de rufe ◆ premergător, necesar de la vârsta de câteva luni încolo ◆ scaun înalt de servit masa ◆ pleduri, pături, perne de izolat geamurile ◆ umidificator, purificator și purificator de aer ◆ monitor audio/video prin care auzi/ vezi ce se petrece în camera copilului chiar dacă nu ești acolo ◆ lampă ◆ loc/țarc de joacă sau un perimetru oarecare în care copilul se va juca în timpul zilei ◆ detector de fum ◆ cutie de și cu jucării.

Bambus norocos

Dacă vrem să avem o plantă de un verde incredibil de crud acasă sau la birou, bambusul este una dintre alegerile inspirate

ANDREEA NEDELEA

Bambus (genul Bambusa) este denumirea generică pentru o categorie foarte variată de plante ierboase perene, a căror înălţime poate varia foarte mult, de la unele pitice la giganţi de peste 40 m înălţime. Tulpina prezintă, la anumite intervale, noduri care contribuie la rezistenţa remarcabilă a acesteia, asemănătoare cu a oţelului, deşi tulpina este goală pe dinăuntru. Frunzele sunt înguste şi alungite, ascuţite la vîrf. Din tulpină cresc lăstari cu frunze. În ghivece se cultivă variantele pitice de bambus, iar în glastre cu apă cresc variante de Dracaena sanderia, foarte asemănătoare, deşi se comercializează tot sub denumirea de bambus.

Cum îl îngrijim

Cerinţele bambusului pentru a creşte repede şi armonios sunt lumină, temperatură relativ constantă, apă şi umiditate atmosferică. Cerinţele de sol nu sunt mari, are nevoie de un amestec de nisip, turbă şi pământ de grădină, care să-i asigure necesarul de nutrienţi şi minerale. Îi este necesară multă lumină, dar evită ca soarele să cadă toată ziua pe coroană, în special în zilele toride de vară. De asemenea, are nevoie de aer proaspăt, prin urmare nu-l creşte în încăperi neaerisite sau cărora nu li se pot deschide geamurile, pentru că i se vor îngălbeni frunzele.

Se udă zilnic vara şi de două ori pe săptămâna iarna. În afară de udare, care e preferabil să se facă cu apă de ploaie sau apă de la robinet lăsată să stea 24 de ore, se pulverizează coroana copăcelului cu apă, pentru menţinerea umidităţii atmosferice. Să nu uităm că este, totuşi, o plantă tropicală. Nu rezistă la temperaturi sub 10 °C.

Cum se înmulţeşte

Bambusul se înmulţeşte prin divizarea rădăcinilor. Primăvara, bambusul se transplantează într-un ghiveci doar cu o idee mai mare decât precedentul, pentru ca rădăcinile să se poată întinde.

Dăunători şi alte informaţii

Nu sunt cunoscuţi dăunători insecte ai bambusului la noi, dar lipsa de umiditate a aerului din jur poate duce la îngălbenirea frunzelor şi la căderea lor.

Noi, românii, suntem inventivi, creativi şi, cum n-am locuit niciodată în case prea mari şi nici bani prea mulţi n-am avut, am fost puşi în situaţia de a rezolva ieftin diverse probleme domestice. Cu siguranţă ai găsit şi tu variante optime de amenajare pentru casa, apartamentul sau grădina ta, astfel încât să le faci plăcute, confortabile şi spaţioase. Vrei să le spui şi altora cum ai procedat? Sau poate ai nevoie de sfaturi pentru ceva ce ai vrea să pui în practică? Noi îţi oferim posibilitatea să comunici cu toţi cei interesaţi de aceleaşi lucruri ca şi tine. Aşteptăm scrisorile şi fotografiile tale pe adresa CP 90, OP 2, Bucureşti sau pe e-mail: redactia@revistafelicia.ro.

Plăcintele - pricepere și imaginație „la cuptor”!

Mirosul plăcintelor calde - fie că sunt cu varză, cu spanac, cu brânză, cu mere, cu carne sau cu dovleac - ne-a încântat copilăria. Sărate sau dulci, servite ca aperitiv sau ca desert, în orice moment al zilei, plăcintele se numără printre cele mai gustoase preparate românești

VERONICA PICIORUȘI

Termenul generic de plăcintă acoperă o listă lungă de preparate dulci sau sărate, pregătite, odinioară, numai în gospodăria proprie, de către bunicile și mamele noastre. Niciun produs din laboratoarele moderne de patiserie nu poate înlocui mirosul îmbietor de plăcinte calde, frumos rumenite, din cuptorul vechi al casei părintești. Pufoase, aromate și gustoase, plăcintele parcă ți se topesc în gură...

Pentru umplutură poți folosi diferite amestecuri: pentru plăcintele dulci - marmeladă, simplă sau amestecată cu miez de nucă măcinată, mere rase amestecate cu zahăr și scorțișoară, semințe de mac măcinate, fierte cu lapte îndulcit, dovleac călit amestecat cu zahăr etc.; pentru cele sărate - umpluturi diverse, de la amestec de cartofi fierți cu brânză de burduf și costiță prăjită, varză murată sau dulce, călită, până la umpluturi cu carne, varietăți de brânză sărată, legume (spanac, praz) etc. Este iarnă, deci poți petrece mai mult timp în bucătărie. De aceea te invit să combini ingrediente deosebite - pui sau carne de rață cu brânză fină și condimente, de exemplu, pentru a crea compoziții delicioase, plăcinta preparată fiind ideală ca aperitiv, desert, la masa de prânz sau chiar la cină. Rezervă-ți pentru rețeta de plăcintă ceva timp ca să pregătești coca și umplutura. Este adevărat, plăcintele nu sunt foarte ușor de preparat - fie că ai ales să faci langoș ardelenesc, poale-n brâu, sau renumitele vărzare -, dar mulțumirea ta și a familiei va răsplăti pe deplin tot efortul.

ALUAT SIMPLU PENTRU PLĂCINTĂ

Ingrediente: 500 g făină, apă călduță, două linguri ulei, puțină sare, 200 g margarină.

Preparare: Ingredientele se amestecă bine; aluatul rezultat se frământă și se bate cu putere de planșetă de 100 de ori. Se împarte în două mingi de cocă și se lasă să se odihnească 10 minute. Se întind două foi de dimensiunea tăvii; se ung cu margarină deasupra. Se taie în raze care se suprapun și se țin o oră la frigider. Se întind din nou două foi cât tava. Se așază în tava unsă prima foaie și se acoperă cu umplutură. Deasupra se pune a doua foaie unsă cu margarină topită. Se coace la foc potrivit până se rumenește.

Secretul dintre... foi!

◆ Plăcintele cu mere se coc mai bine dacă foaia de bază este înțepată din loc în loc cu furculița.

◆ Secretul aluatului dospit pentru plăcinte este să fie foarte bine frământat și lăsat să crească în tavă, după ce a fost umplut și modelat.

◆ În post, plăcintele se fac din aluat frământat cu apă, fără ouă. Drojdia se dizolvă în circa 70 ml apă călduță și se amestecă împreună cu 100 g făină; se obține maiaua, peste care se pudrează puțină făină și se lasă la dospit 30-40 minute, la circa 40 °C.

◆ Plăcintele cu fructe nu vor murdări cuptorul dacă înfigi în ele câteva macaroane găurite la mijloc.

PLĂCINTĂ CU MERE

Ingrediente: 1 1/2 kg de mere, 400 g făină, 200 g zahăr tos, 200 g unt, două ouă, un pliculeț praf de copt, două pliculețe zahăr vanilat, un praf de sare, două linguriţe pudră de scorțișoară, 1/4 linguriță pudră de cuișoare, zahăr pudră vanilat.

Preparare: Merele spălate se dau prin răzătoarea cu ochiuri mari, se amestecă împreună cu pudra de scorțișoară, 100 g zahăr tos și pudra de cuișoare. Se călesc pe foc până se înmoaie, se pun într-o strecurătoare și se lasă să se răcească, presându-se cu o lingură, ca să elimine sucul. Separat, într-un vas mai mare, se pun făina cernută, restul de zahăr tos, zahărul vanilat, ouăle și untul rece tăiat cubulețe. Se presară praful de copt, sarea și se frământă până se obține un aluat consistent. Se acoperă cu o folie alimentară, se dă la rece pentru 30 de minute, apoi se împarte în două bucăți. Se întind două foi de mărimea tăvii, se așază o foaie în tava unsă cu unt și tapetată cu făină, se presară umplutura și deasupra se așază a doua foaie. Se înțeapă din loc în loc cu o furculiță și se coace 30-40 de minute, la foc mediu.

PLĂCINTĂ CU CARTOFI ȘI ȚELINĂ

Ingrediente: 650 g cartofi făinoși, 350 g rădăcină de țelină, un măr copt, 3 gălbenușuri, 50 g caşcaval ras, o ceapă, o lingură de unt, un praf de sare, piper măcinat, unt topit pentru prăjit, 4 fire de ceapă verde tocată.

Preparare: Cartofii spălați și curățați de coajă se dau pe răzătoarea mare. La fel se procedează cu țelina, amestecând-o apoi cu cartofii. Se curăță mărul și se dă pe răzătoarea mică, peste legume. Gălbenușurile amestecate împreună cu caşcavalul ras se toarnă peste cartofi, țelină și mărul ras. Separat, se toacă ceapa mărunt, se călește într-o linguriță de unt, apoi se adaugă peste celelalte legume. Se potrivește de sare și piper. Se pune untul să se încingă în tigaie, se iau cu lingura porții egale de legume și se prăjesc. Când sunt gata, se scot pe o farfurie fierbinte și se decorează cu ceapă verde.

PLĂCINTĂ CU CARNE DE MÂNZAT

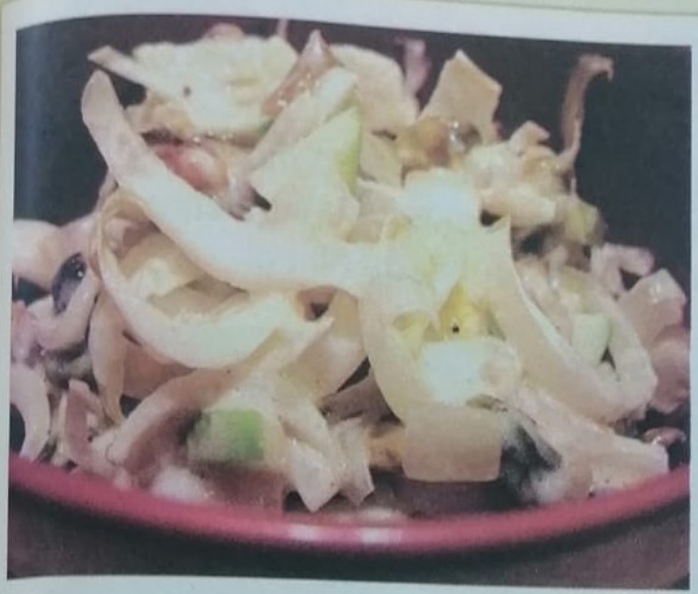
Ingrediente: Aluatul - la alegere. **Umplutura:** 450 g carne de pasăre, 300 g carne de mânzat (sau carne slabă de porc), 200 g slănină proaspătă, sare, piper, câteva felii subțiri de șuncă și câteva felioare de slănină afumată.

Preparare: Se trec prin mașina de tocat 250 g carne de pasăre, curățată de piele, împreună cu carnea de mânzat (porc) și slănina proaspătă. Se potrivește de sare, piper și se amestecă bine. Două treimi din amestec se întind pe prima foaie de aluat, pusă în tavă; deasupra se așază felioare de carne de pasăre, de șuncă și de slănină afumată, apoi se așterne restul de amestec și se acoperă cu a doua foaie de aluat. Se coace, la foc potrivit, ca să se pătrundă bine.

PLĂCINTĂ CU PRAZ ȘI CAȘCAVAL

Ingrediente: Aluatul - la alegere. **Umplutura** - 2 kg praz, 300 g caşcaval (telemea), 80 g unt, 6 ouă, 3 linguri pesmet fin, un pahărel de lapte, o lingură făină, sare, piper.

Preparare: Prazul, curățat, spălat și tăiat bucăți (partea albă) se fierbe câteva clocote în apă cu sare; se scurge și se lasă să se răcească, apoi se trece prin mașina de tocat carne. Se înfierbântă laptele într-un vas, se adaugă prazul și se lasă pe foc mic până scade bine, amestecând mereu. Se lasă să se răcească puțin, apoi se adaugă caşcavalul ras (telemeaua), ouăle, pe rând, untul (margarina) frecat spumă și pesmetul amestecat cu făina. Se potrivește de sare și piper și se amestecă bine. Umplutura se pune între două foi de aluat pentru plăcintă. Se coace la foc potrivit, în cuptorul încins în prealabil.



SALATĂ DE ANDIVE CU MERE

Ingrediente: 200 g andive, 200 g mere, 100 g bacon, 200 g cartofi, două legături de ceapă verde, o lămâie, 50 g nucșoară, 30 ml ulei de măsline, 20 g sare, 2 g piper, o legătură pătrunjel verde.

Preparare: Spălăm și punem cartofii la fiert în apă cu sare, apoi îi curățăm și îi feliem. Baconul îl tăiem cubulețe și-l călim cu puțin ulei. După ce baconul s-a rumenit, adăugăm merele (spălate) feliate, ceapa verde tocată rondele și le mai călim 4-5 minute. Andivele le curățăm, le spălăm și le lăsăm la scurs; le rupem sau le tăiem în bucăți mai mari și le amestecăm cu cartofii fierți. Din muștar, ulei, sare, piper, pătrunjel tocat mărunt, zeamă de lămâie (după gust) preparăm un sos, pe care-l punem peste andive și cartofi. După ce totul a fost amestecat ușor, adăugăm bacon, ceapă și mere călite. Pregătirea și gătirea nu durează mai mult de 45 de minute. Pentru a nu se oxida, feliile de măr trebuie stropite cu puțină zeamă de lămâie.

PUI CU MĂSLINE ȘI MERE

E o mâncare savuroasă, în care carnea se combină în mod fericit cu fructele. Aparent complicată, dar veți vedea ce repede se prepară. Punem la cuptor, într-o formă termorezistentă, două-trei copănele de pui bine condimentate cu sare și piper. Le stropim cu o lingură de ulei și un pahar de vin alb. După 20 de minute, adăugăm alături de carne două mere Ionatan tăiate felii și 250 g măsline verzi sau negre. Putem să punem jumătate verzi, jumătate negre, fără sâmburi. Introducem tava la cuptor pentru încă 20 de minute, apoi scoatem puiul pe un platou și putem servi, cu garnitură de orez, de ciuperci, piure de cartofi etc.

BĂUTURĂ DIN ANANAS

Ingrediente: o cutie compot de ananas, 100 ml coniac, 1 1/2 l vin dulce și zahăr după gust.

Preparare: Compotul de ananas se pune într-un vas (cu tot cu fructe), se toarnă apoi vinul și coniacul. Se îndulcește cu zahăr, după gust. Băutura se servește rece.

FUSILLI CU SOMON

Ingrediente: 400 g fusilli, 20 g broccoli, 100 g somon afumat, 2 căței de usturoi, 30 ml ulei de măsline, 20 g sare, 2 g piper alb.

Preparare: Punem în apă clocotită puțin sărată pastele fusilli, circa 10 minute, le scurgem bine de apă și le ținem la cald. Fierbem broccoli în apă puțin sărată, scurgem și apoi tocăm mărunt, oprind câteva buchete pentru ornat. Într-o tigaie de teflon călim în ulei usturoiul tăiat mărunt, adăugăm somonul rupt în bucăți, broccoli și condimentăm, după gust, cu sare și piper. După ce călim totul, adăugăm pastele și le mai călim circa 3 minute, agităm tigaia, până când pastele prind gust de somon și usturoi. Turnăm totul într-un bol sau o salatieră și servim. Dacă dorim ca preparatul să aibă o aromă mai deosebită, când fierbem pastele, în loc de sare, punem un cubuleț de concentrat de supă cu gust de afumătură. Dacă suntem mai îndemânatice, totul durează 30-40 minute.

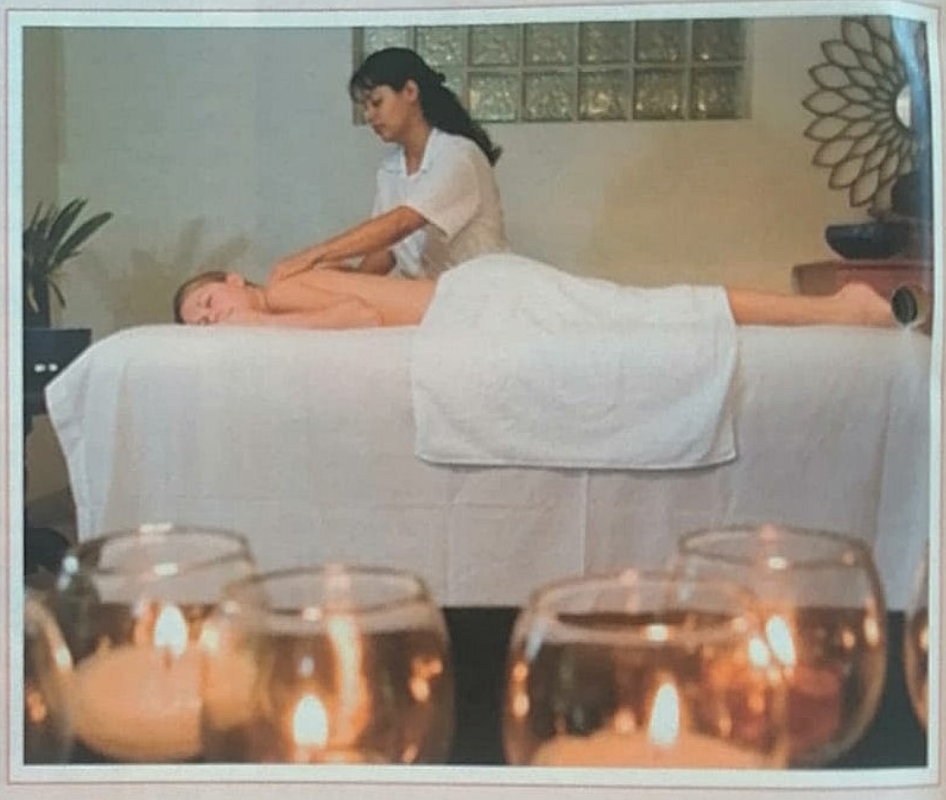
Rețete primite de la cititoarea noastră, Voichița-Octavia Popescu din Bistrița

Ai aflat o rețetă nouă, o experimentezi, a ieșit perfect? Ești încântată, toți ai casei te felicită. Ai inventat un fel nou, ai găsit o combinație inspirată de ingrediente, ai botezat altfel o rețetă consacrată? Ce trucuri folosești de-ți reușește întotdeauna mâncarea și are așa gust bun? Scrie-ne sau trimite un e-mail la adresa redactia@revistafelicia.ro

Ai nevoie de un energizant?

Când se încheie Sărbătorile, sufletul, dar și trupul și tenul tău au mare nevoie de ajutor ca să scape de efectele oboselii, alimentației abundente, dar și ale machiajului pe care l-ai aplicat mai intens decât de obicei

DANIELA MIRONOV BĂNUȚĂ



Dacă viața ar fi ca-n filme, atunci ar trebui să lași baltă vasele murdare în chiuvetă, fiindcă un stol de păsărele binevoitoare ți le va spăla peste noapte, și să te duci la un salon de frumusețe, pentru un masaj înviorător și un tratament tonifiant, care să cuprindă întregul corp, de la tălpile obosite de atâta dansat (sau stat în picioare în fața aragazului) până la ceafa rigidă de oboseală, încordare și stres. O altă variantă, extrasă din filme cu buget mai mic, ar fi ca maseurul să-ți vină acasă. Și, în fine, scenariul din viața reală este că-ți vei ruga partenerul să-ți facă acest serviciu, de care el va fi bucuros să se achite de mântuială și fără entuziasm, bombănind întruna. Așa că mai bine ia calea pribegiei și oprește-te la un salon de masaj. Efectele vor fi de durată, musculatura dureros de încordată se va relaxa, migrenele se vor atenua, chiar și insomnia va avea de furcă cu tine.

Poțiuni magice

Și producătorii de cosmeticale s-au pregătit să te susțină moral în efortul de a-ți veni în fire după Sărbători. Ei își vor lua în grijă tenul tău prea încărcat (de la mâncărurile prea grele), lipsit de strălucire (din pricina oboselii) și iritat (pentru că a suportat cu stoicism straturi-straturi de pavoazare cu ocazia festivităților de iarnă). Fața ta trebuie acum să fie decongestionată, exfoliată, curățată în profunzime, tonifiată, hidratată și tratată de urgență. Ai la dispoziție destule produse, îmbogățite cu vitamine și complexe savante, destinate tonifierii feței, trupului și a părului, dar și pentru energizarea spiritului. Combină substanțele inteligente cu aromoterapia din borcănașele cu geluri și creme și te vei simți imediat mai proaspătă și revigorată.

Dacă vrei ca ingredientele din creme să-și facă efectul, trebuie să pregătești mai întâi pielea. În timpul băii sau dușului, când porii se deschid, folosește creme de gomaj (exfoliere) pentru corp, începând de la talpa stângă, spre coapsă, continuă cu masajul ușor al piciorului drept, apoi cu fesele și abdomenul, urcând spre gât, fără să folosești mișcări dure, ci ușoare și circulare. Pentru gât și ten ai nevoie de o altă cremă de gomaj, specială pentru față, mai fină, pentru a îndepărta celulele moarte. După ce ai clătit bine și ai tamponat pielea cu un prosop moale, aplică cremele cu efect energizant și reconfortant, urmând aceeași cale: de la vârful piciorului stâng către inimă, pentru a pune în funcțiune circulația sângelui. Ai grijă ca această operațiune să nu se petreacă după ce ai luat masa, pentru că activarea circulației în tot corpul afectează digestia.

Aplică pe ochi geluri decongestionante, pliculețe de ceai negru folosite și răcite în frigider, fă în fiecare dimineață o mică gimnastică a ochilor, înainte de a-i deschide, când încă lenevești în pat două-trei minute.

Tot acest automasaj, împreună cu ușoarele exerciții pentru ochi, pentru spate, te vor ajuta să-ți reintri în formă în doar câteva zile. Încearcă și un lejer regim de dezintoxicare, un supliment nutritiv vitaminizant, și te vei simți mult mai bine. Ceea ce trebuie să reții este că, după o lună de excese, chiar nu e cazul să pici în extrema cealaltă și să purcezi la ascetism. Ceea ce poți face totuși este să te bucuri de întinerirea trupului și chipului pe care ți le conferă îngrijirea zilnică și cremele-minune pe care le găsești în lista noastră.

NOUTĂȚI:

1. Sephora Priorities fit, Gel de duș exfoliant pe bază de acizi de fructe, 28 lei
2. Sephora Priorities Sugar Babes, Loțiune de corp bogată, cu aromă de praline, 30 lei
3. Vip Expert & Terry, Skin Expert pentru detoxifierea tenului și reoxigenarea țesuturilor, recomandat tenului obosit/tern, 179 lei
4. Korres, mască cu extract de rodie, pentru ten gras/mixt, absoarbe excesul de sebum, curăță în profunzime, micșorează porii vizibili și întinerește pielea, 75 lei
5. Oriflame Swedish Spa Minerals, Cremă abrazivă pentru corp și loțiune de corp pentru noapte, cu sare de mare, regenerează pielea, îndepărtează impuritățile, catifelează și revigorează, 16,99 lei, respectiv 17,99 lei
6. Artistry Essentials, Loțiune tonică pentru reechilibrarea tenului încărcat, 32 lei
7. Gigi New Age, Concentrat pentru energizarea și vitalizarea tenului, destinat întăririi sistemului propriu de protecție a pielii și regenerării, 210 lei

CRISTINA TURNAGIU DRAGNA,
consultant de imagine

Ianuarie... alb

După mine, cea mai mare provocare la care pot fi supuse româncele în mijlocul iernii este să poarte alb

Am specificat româncele, și nu femeile în general, pentru că a purta alb iarna nu este deloc deplasat dacă trăiești prin alte, multe colțuri de lume!

Este chiar indicat și dai dovadă de rafinament într-o ținută all white. În România însă este o dovadă de curaj nebun să ai haine ori accesorii exterioare albe. Îți poți permite acest lux doar dacă i-ai pus gând rău mașinii de spălat, doar dacă te deplasezi cu mașina personală și nu te aventurezi să traversezi, să te plimbi sau să mergi cu mijloacele de transport. Toate acestea pentru că încă ne purtăm balcanic (neatent, repezit, egoist, necioplit, murdar etc.), iar mediul în care ne desfășurăm viața (strada, școala, munca, orașul) reflectă lipsa noastră de interes pentru curățenie, ordine și respect. Știți când România va fi pe deplin o țară europeană? Când româncele vor purta alb iarna!

Alb simplu

În afară de versatilitatea albului de a se potrivi tuturor tipurilor de ten (alb, ivoire, crem, măsliniu, roz-transparent etc.), închis sau deschis, el mai are o mare calitate: alături de negru, gri și bej face parte din grupa neutrelor care armonizează cel mai bine cu majoritatea culorilor! Este cel care aduce lumină, prospețime și „curățenie" într-o ținută. Este o alegere extraordinar de potrivită pentru cămăși, pulovere, jachete și, mai mult ca niciodată, pentru accesorii. Și, fie că-ți vine să crezi sau nu, se poartă din nou asortarea accesoriilor (pantofi, curea, geantă, mănuși, guler, căciulă/pălărie), mai ales când sunt realizate din același material.

Cămașa albă

De câte ori nu te-a scos din încurcătură? De câte ori nu ți-a oferit cel mai mare confort în combinație cu pantalonii sau fusta favorită, fie ea neagră, roșie, verde, bleumarin sau cu imprimeu leopard? Celebra cămașă albă va rămâne între piesele de cea mai mare importanță

în garderobă. Dacă nu ai, te sfătuiesc să-ți achiziționezi una degrabă!

Reguli de bază

◆ Alege o cămașă dintr-un material plin, ușor elasticizat, dintr-o țesătură cu mai mult de 70% bumbac, greu șifonabilă, care să se spele în mașina de spălat la mai mult de 40 de grade și care poate fi curățată cu înălbitor.

◆ Încearcă mai multe croieli, cămășile albe se realizează acum într-o varietate uriașă de forme (cambrate, drepte, scurte, lungi, cu guler montant, fără guler, cu mâneci lungi sau trei sferturi).

◆ Alege modelul care să pice lejer pe lângă corp, să nu se muleze pe nicio parte a trupului, să nu facă dungi orizontale pe bust sau pe torace, să nu țină la nasturi, să aibă manșete și guler ferme, să-ți evidențieze frumos decolteul și bustul, să aibă lungimea potrivită (să o poți purta și în, și peste fustă, de exemplu) astfel încât să-ți ascundă formele, să aibă o linie a umerilor frumoasă, să aibă cel puțin un nasture de rezervă.

◆ Nu face rabat la calitate sub niciun aspect! Cămașa albă este una dintre piesele pe care merită să dai bani mai mulți pentru o calitate superioară pentru că o vei purta des, iar o cămașă de calitate rezistă în timp și chel[illegible]la se amortizează.

◆ Sezonul reducerilor a început, așa că te invit să-ți alegi cea mai bună cămașă pe care ți-o poți permite.

În acest sezon sunt foarte apreciate cămășile cu guler șal (pe care le poți purta simplu, înnodat în față sau înnodat fundă), cu jabou, cele realizate din materiale speciale (dantele, organza, poplin gofrat etc.), cele cu broderii ton-sur-ton (alb pe alb), umeri bufanți și mâneci voluminoase, cele decorate cu franjuri, panglici sau cu croiuri speciale.

Datorită acestei varietăți uriașe de interpretări a cămășii albe, această piesă a ajuns să fie un succes atât de mare în combinațiile cu ținutele office, în propuneri pentru după masă și cocktail și, [illegible] în ultimul rând, pentru seară, chiar pentru serile de gală sau covorul roșu!

Cele mai frumoase cămăși albe

◆ Mario - (în toate marile centre comerciale), brand românesc foarte apreciat pentru designul cămășilor de damă, în special pentru cele dedicate ținutelor office.

◆ Braiconf - (în toate marile centre comerciale), brand românesc de tradiție în realizarea de cămăși masculine, a dezvoltat o linie nouă de cămăși pentru femei, cu aspect ușor masculinizat, din materiale de foarte bună calitate.

◆ Nara Camicie (Calea Victoriei și în aproape toate mall-urile importante din țară) - linie italiană bazată în exclusivitate pe realizarea de cămăși.

◆ Pentru cei care „pot" - Carolina Herrera - creatoare americană de origine

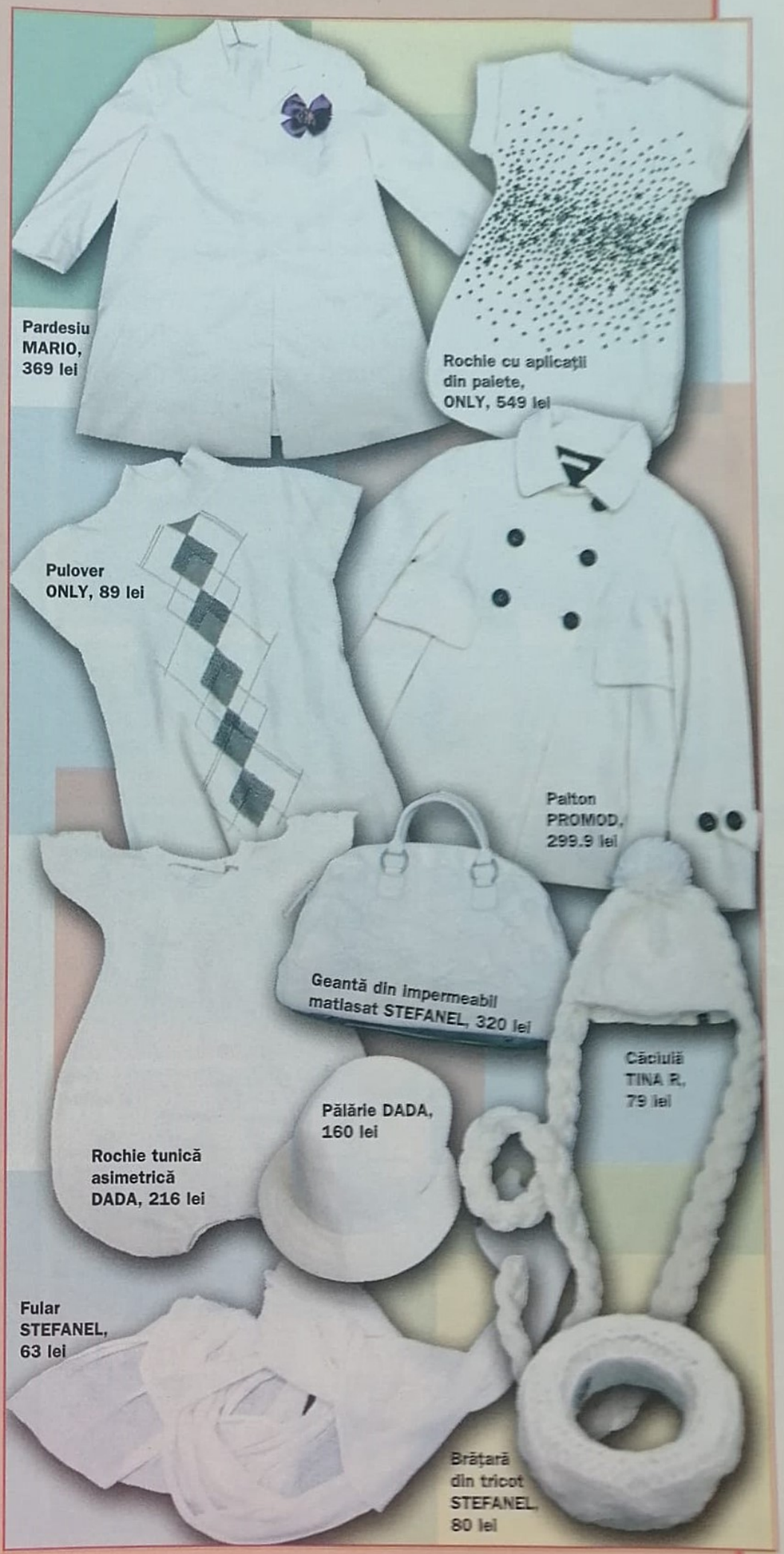
venezueleană care a ridicat cămaşa albă la rang de piesă vestimentară de lux, afirmându-i cu fiecare sezon versatilitatea şi prezenţa indispensabilă din garderoba femeilor (se spune că Herrera a făcut pentru cămăşile albe ceea ce Burbery a făcut pentru trenciuri şi Armani pentru sacouri) şi Anne Fontaine - creatoare franceză specializată pe designul de cămăşi, realizează peste 300 de modele noi în fiecare an, în 2008 atribuindu-i-se apelativul de „prinţesa cămăşilor".

Accesoriile albe

Sunt cele care aduc strălucire şi o gură de aer proaspăt într-o zi mai puţin însorită de iarnă. De la ochelari cu rame albe la căciuli, pălării, gulere şi fulare, trecând prin cercei, coliere, brăţări, curele şi terminând cu mănuşile, genţile şi pantofii, toate aceste accesorii, purtate cu grijă, fac din ţinuta pentru acest sezon o combinaţie care va atrage atenţia. Şi, cum am mai spus, asortarea accesoriilor este din nou la modă, mai ales dacă sunt realizate din acelaşi material.

Fii curajoasă şi încearcă accesorii albe! Alege-le pe cele din materiale potrivite cu principala piesă exterioară pe care o ai (de exemplu, un palton bleumarin cu aspect military) în aşa fel încât materialele să se potrivească între ele ca textură. Cele de textură medie (caşmir, piele, catifea, tricot) sunt indicate şi în combinaţii cu materiale groase (stofe, blană, tricoturi groase) şi cu texturi subţiri (mai puţin folosite iarna).

Propunerile alăturate vin să vă ofere doar câteva sugestii în alegerea pieselor albe. Iar pentru cele care vor să-şi ghideze viaţa după tendinţe le pot spune că albul a fost mereu trendy, că în combinaţie cu denim vor fi cea mai fericită alegere pentru timp liber, că în ultimele sezoane albul s-a impus şi ca nuanţă de iarnă, iar genţile „winter-white" pentru iarna 2008-2009 sunt un must!



MAGAZINE: DADA - Băneasa Shopping City, Plaza România • **PROMOD** - Băneasa Shopping City, Plaza România, Mall Vitan • **STEFANEL** - Plaza România • **ONLY** - Plaza România, Unirea Shopping Center • **MARIO** - Plaza România, Unirea Shopping Center • **TINA R** - Plaza România, Unirea Shopping Center, Băneasa Shopping City, City Mall

Cum ne îmbunătățim forma fizică?

Ești începător, nu ai făcut niciodată antrenamente de forță și rezistență, dar ai vrea să vezi cum corpul tău se schimbă odată ce ai început o viață activă? Clasa de body pump este exact ceea ce ai nevoie

DANA TUDOR

Jani Costache, instructor de fitness în cadrul centrului de Fitness și Wellness Larkoti, este convins că antrenamentul „body pump" va deveni noua ta pasiune. Creat în 1991 de Phillip Mills, acesta este un program bazat pe exerciții de forță musculară efectuate cu greutăți. Primele clase au început în decembrie 1991, în Auckland, Noua Zeelandă, iar acum acest program poate fi regăsit în peste 70 de țări. Conceptul a fost dezvoltat în vederea „aducerii" bărbaților în sălile de aerobic. După numai două-trei clase, forma ta fizică se va îmbunătăți vizibil, te vei simți și vei arăta din ce în ce mai bine. Antrenamentul te ajută să arzi între 250 și 600 de calorii, în plus, ca orice activitate fizică, îmbunătățește densitatea osoasă și forța musculaturii scheletice, previne osteoporoza (ce apare cu precădere la femei după menopauză), mărește nivelul energiei și bunei dispoziții și nu în ultimul rând tonifiază și remodelează aspectul fizic.

Cum decurge o oră de „body pump"?

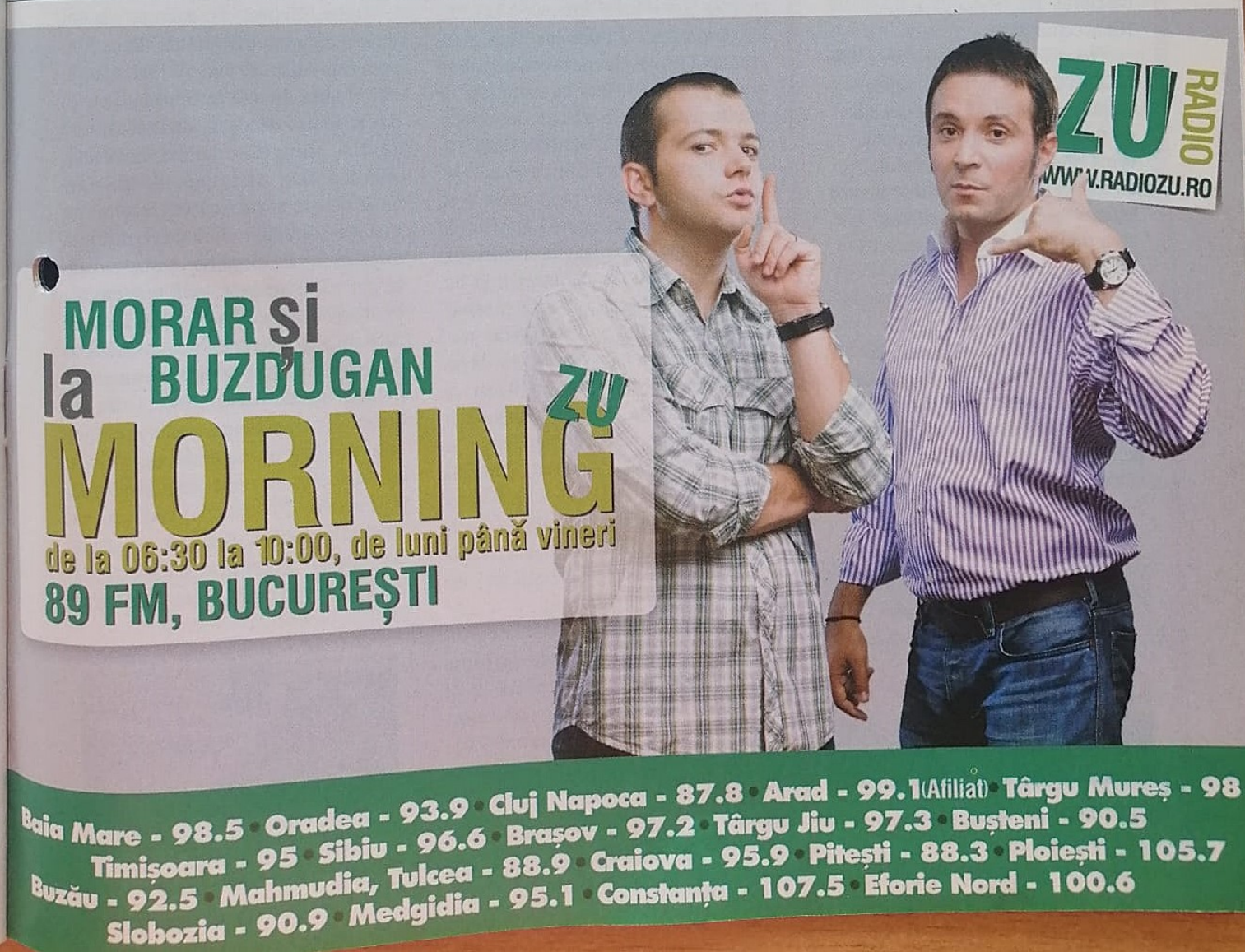
Participanții își aleg greutățile în funcție de capacitatea fizică individuală și de scopul propus. Într-o singură oră se lucrează toate grupele musculare: picioare, spate, pectorali, bicepși, tricepși și abdomen. Clasele de „body pump" nu presupun doar antrenament aerobic, ci și forță și rezistență. Atunci când sunt efectuate corect, exercițiile de acest gen sporesc tonusul muscular, definesc formele și îmbunătățesc metabolismul. Majoritatea exercițiilor sunt efectuate cu greutăți între

1 și 5 kg. Tu îți alegi greutatea cu care te simți confortabil și, pe măsură ce progresezi, poți continua să adaugi greutate. Pe parcursul clasei, instructorul prezintă și variații ale exercițiilor pentru începători sau cei foarte avansați. De asemenea, se mai poate alterna între bara cu greutăți sau gantere. Având în vedere că aceste clase implică exerciții efectuate cu greutăți, se vor aplica aceleași principii ca la antrenamentele de forță, adică este nevoie de o frecvență de trei ori pe săptămână, cu o pauză de o zi între fiecare antrenament. Nu se recomandă participarea la două clase în zile consecutive. Corpul are nevoie de un mic repaus (cel puțin o zi), deoarece acesta este momentul când se produc acele „modificări" pe care noi le numim rezultate. Orele se desfășoară pe ritmul muzicii, iar melodiile sunt atent alese de instructor pentru ca în final să se ajungă la o coregrafie antrenantă. Muzica, atmosfera explozivă din sală, dozarea efortului și supravegherea formei în

Motivația rezultatului

care sunt executate exercițiile sunt toate în seama instructorului.

Lasă corpul tău să devină din ce în ce mai bun, mai performant și vei obține rezultatele pe care le-ai așteptat de la început. Așa cum spun specialiștii de la centrul Larkoti, „Enjoy the ride"/Bucură-te de aventură".



Singurătatea este o durere în sufletul fiecăruia, așa că n-o lăsa să te doboare. Apelează la Agenția Matrimonială Mira, unde fiecare dintre noi are o șansă de a-și găsi sufletul-pereche, de a nu mai rătăci singur pe drumurile spinoase ale singurătății. www.matrimonialemira.it. Tel. 0264.458.094 sau 0730.603.200

TÂNĂR, 25 de ani, pasionat de cinema, teatru și tot ceea ce ține de artă, dorește să întâlnească o domnișoară pasionată de aceleași lucruri cu care să înceapă o armonioasă poveste de dragoste. Tel. 0730.603.200. Nu acceptă SMS.

FRANCEZ, 32 de ani, licențiat, serios, adoră distracțiile cu prietenii, amiabil, a avut parte numai de succese în viață, dar nu și în plan sentimental. De aceea dorește să cunoască o domnișoară drăguță, finuță, cu simțul umorului, dispusă la legarea unei prietenii serioase, cu posibilitate de căsătorie. Tel. 0730.603.200. Nu acceptă SMS.

LICENȚIAT, 33 de ani, cetățean italian, cu o carieră profesională de succes, distractiv și simpatic, caută domnișoară prezentabilă, cu aspect fizic plăcut, cultă, pentru legarea unei prietenii serioase, cu posibilitate de căsătorie. Tel. 0264.458.094.

DIVORȚAT, 48 de ani, stabilit în Spania, cu situație materială bună, domn serios, sincer, îi plac animalele, caută doamnă drăguță, fidelă, cu simțul responsabilității, pentru o relație de durată, sinceră, bazată pe încredere. Tel. 0264.458.094.

Uneori, inima ta cântă, dar nu are cine să o audă... Uneori, inima ta râde, dar nu are cine să-i împărtășească bucuria... Uneori, inima ta plânge și e atât de dureros să îi auzi suspinele în tăcerea care însoțește singurătatea... Și totuși, sunt atâția oameni, acolo, afară, care ar fi bucuroși să împartă cu tine cântecul, și râsetele, și lacrimile!
Vei găsi în paginile acestea poveștile celor care au îndrăznit să-și ceară dreptul la fericire, cu ajutorul profesioniștilor de la agențiile matrimoniale. Și au reușit! Acum e rândul tău.

Poveste de dragoste și prietenie

Alberto este un bărbat de 50 de ani, divorțat, care locuiește în România. Din păcate, căsnicia lui a luat sfârșit, iar el, la această vârstă, a rămas singur. Se simte atât de singur încât toată ziua stă în fața calculatorului, comunicând cu oricine se află pe Internet. Știe că nu poate continua în acest fel, doar că nu știe cum să iasă din această situație.

O rază de speranță

O portiță i s-a deschis când, frecventând un chat pentru persoane singure, și-a dat seama că sunt atât de multe persoane în situația lui și a aflat despre Agenția Matrimonială Mira. Întâmplarea a făcut ca el să vorbească în mai multe rânduri chiar cu șefa acestei agenții, care l-a invitat la un Revelion organizat în Tunisia, la care participau toți cei înscriși în baza de date. Alberto ar fi vrut să meargă, dar obligațiile de serviciu nu-i permiteau, așa că a fost invitat la sediul agenției din Cluj. A plecat cu speranța că va găsi o femeie care să-l iubească și să-l respecte - o doamnă serioasă, drăguță, capabilă să-i fie și soție, dar și o adevărată prietenă, capabilă să trăiască și să împărtășească împreună cu el de la problemele de serviciu până la cele mai mici lucruri cotidiene.

La prima vedere, nu părea un lucru dificil, dar în realitate lucrurile nu sunt atât de simple, pentru că el își dorea o parteneră care să se încreadă în el și să se lase protejată și ocrotită numai și numai de cel de lângă ea. Adică, altfel spus, își dorea rolul de soț și bărbat care să preia cu adevărat asupra sa toate grijile unei familii, își dorea o femeie care să-i înfrumusețeze casa și viața.

Chiar și pentru agenție era dificil să găsească o doamnă dispusă să se lase întru totul în grija exclusivă a partenerului. Astfel că au avut loc întâlniri peste întâlniri care nu s-au concretizat în niciun fel.

Încă mai credea în dragoste

Într-o zi însă, la agenție s-a înscris o doamnă drăguță de 42 de ani, pe nume Elisa. O femeie foarte hotărâtă, foarte directă în felul ei de a fi, dar și foarte dulce și surâzătoare pe de altă parte. O doamnă divorțată, mamă a unui băiat adolescent, o femeie cu un trecut sentimental foarte trist - o căsnicie nefericită, terminată după mulți ani plini de episoade urâte. Cu toate acestea, încă mai credea în dragoste, iar când l-a întâlnit pe Alberto a fost ca și cum s-ar fi născut din nou. El, într-adevăr, reprezenta pentru ea bărbatul ideal - sincer, direct, o persoană gata să se implice total în viața ei. Încet, încet, între ei s-a născut o poveste de iubire plină de bucurii. Cu atât mai mult cu cât chiar și fiul Elisei, Cristian, s-a atașat de Alberto. Și pentru că se simt atât de bine împreună, și-au făcut deja planuri de nuntă.

Ascultă-ți inima!

Unii oameni își cântăresc atent fiecare decizie, în mod rațional. Alții însă își ascultă instinctul, fac așa cum le dictează inima.

Tina are 36 ani și lucrează în media. Ea a venit la Agenția Concordia în speranța că astfel va putea compensa lipsa de timp necesar pentru a căuta o persoană potrivită alături de care, eventual, să-și poată imagina un viitor. Tina e genul de persoană care, mai degrabă, ascultă de ce-i spune instinctul, de ce-i dictează sufletul, decât de o decizie chibzuită prea mult timp. Așa a făcut ori de câte ori îi recomandam pe cineva. Fie refuza din prima, tocmai pentru că nu simțea nimic, inima ei nu tresărea la vederea persoanelor respective, fie, cum a fost în cazul lui Andrei, accepta din prima secundă, fără să ceară detalii suplimentare și fără să aștepte ca el să o contacteze. Încrederea ei în acest sentiment și, până la urmă, în ea însăși e un exemplu și pentru noi, cei din agenție. E mare lucru să poți avea încredere oarbă în destin și sentimentul de bine care apare inexplicabil când te înconjori cu anumite persoane.

Andrei are 40 de ani și profesează medicina, un serviciu cu adevărat „full-time", căci de multe ori petrece zile întregi în spital, lucru care nu-i dă suficient timp pentru a-și căuta o parteneră. A fost căsătorit cândva, „în tinerețe", cum spune el, împins de un impuls care, mai târziu, după câțiva ani, s-a dovedit a nu fi fost de bun augur.

Ea a făcut primul pas

Fidelă spiritului său, Tina a fost cea care a făcut primul pas. Ea l-a sunat pe Andrei prima oară și l-a întrebat dacă n-ar dori să se cunoască. Andrei a fost plăcut surprins de gestul Tinei și și-ar fi dorit foarte mult să o întâlnească chiar în acea zi, însă, din păcate, abia intrase în tură și avea să termine cândva, târziu, în noapte. Însă au discutat chiar la telefon, atât cât le-a permis munca, și au stabilit o întâlnire pentru următoarele zile.

Până la prima lor întâlnire față în față, cei doi au exploatat la maximum telefonia mobilă. Au discutat despre viața fiecăruia de până la momentul respectiv, despre dorințele lor pentru viitor și neîmplinirile fiecăruia în ceea ce privește viața profesională și privată. Iar atunci când, în sfârșit, momentul întâlnirii a sosit, amândoi au simțit același lucru - un sentiment cald de bine alături de celălalt. Au petrecut aproape toată ziua împreună și au profitat de ea la maximum, încercând să afle cât mai multe unul despre celălalt.

Au continuat în același fel, comunicând și împărtășind bune și rele unul cu celălalt. A trecut un an de când s-au cunoscut. Recent, au hotărât să se mute împreună, iar la primăvară sunt decișii să-și unească destinele în fața lui Dumnezeu.

anunțuri matrimoniale

DOAMNĂ, 53 de ani (Bacău), 1,60, studii superioare, divorțată, veselă, activă, energică, sinceră, optimistă, doresc să întâlnesc domn 50-57 de ani, inteligent, serios, vesel, pentru relație serioasă. Mai multe detalii la Agenția Matrimonială CONCORDIA, tel. 021.318.38.11, info@agentiaconcordia.ro.

DOMN ROMÂN, 41 de ani (Iași), 1,79, studii superioare, inginer, caracter romantic, sincer, optimist, doresc să întâlnesc doamnă 27-37 ani, sinceră, veselă, fără copii, pentru relație serioasă. Informații la Agenția Matrimonială CONCORDIA, tel. 021.318.38.11, info@agentiaconcordia.ro.

DOAMNĂ, 61 de ani (București), 1,55, pensionată, văduvă, romantică, sinceră, melancolică, iubitoare de copii, bunică a unui nepoțel, doresc să întâlnesc domn 60-65 de ani, sincer, vesel, realist, în scopul alungării singurătății. Mai multe detalii la Agenția Matrimonială CONCORDIA, tel. 021.318.38.11, info@agentiaconcordia.ro.

DOMN FRANCEZ, 41 de ani, 1,76, proprietar al unei importante exploatări agricole, caracter romatic, sensibil, sincer, vesel, doresc să cunosc doamnă modestă 30-40 ani în scopul întemeierii unei familii. Mai multe informații la Agenția Matrimonială CONCORDIA, tel. 021.318.38.11, info@agentiaconcordia.ro.

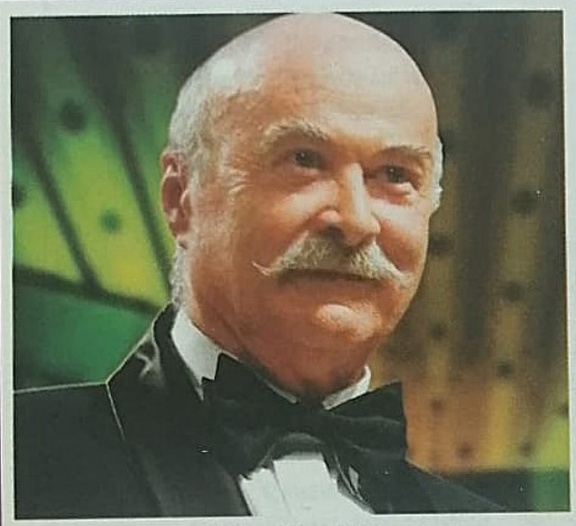
DOAMNĂ, 53 de ani (Slobozia), 1,67, studii superioare, medic primar, divorțată, romantică, veselă, sinceră, ambițioasă, optimistă, doresc să cunosc domn 48-55 de ani, și cu copii, în scop de căsătorie. Mai multe detalii la Agenția Matrimonială CONCORDIA, tel. 021.318.38.11, info@agentiaconcordia.ro.

Agentia Matrimoniala CONCORDIA-TOMI
Experienta pentru viitor

George Enescu 36B, bl.6B, sc.2, ap.25,
Sector-1, 010308 Bucuresti
Tel/Fax: 004/021-3183811
info@agentiaconcordia.ro
www.agentiaconcordia.ro

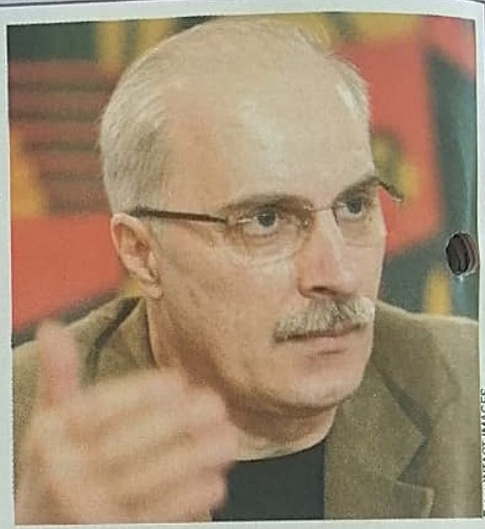
Mai cred românii în demnitatea de român?

Mergem în lume și descoperim că de fapt românii fac lucruri minunate și ne place să credem că exemplele rele din ultimii ani au fost rezultatul unor triste coincidențe



Tudor Gheorghe

Florin Piersic



Octavian Belu

Foto: INTACT IMAGES

AMORENA MINCULESCU

Un singur răspuns ar fi însuși faptul că artistul complet **Tudor Gheorghe** există. Și este în continuare prezent pe scenele românești, dar și pe cele înalte ale lumii, ducând până departe ideea de românism. „În ciuda a ceea ce se mai întâmplă la noi, ca și la case mai mari cum se spune, românii țin foarte mult la demnitatea lor. I-am văzut în calitate de emigranți, se comportă cu adevărat demn. Și acasă la fel, chiar dacă le e greu cu viața de zi cu zi. Dacă ignorăm excepțiile, putem spune cu toții că românii își poartă toate cele cu demnitate".

Marele actor **Florin Piersic** poate vorbi o zi întreagă despre demnitatea românului. „Am preferat întotdeauna să privesc fața pozitivă a tuturor lucrurilor. Chiar și atunci când am fost dezamăgit, tot am întors pe față și pe dos totul, pentru a găsi partea bună. Așa încât, despre acest subiect, demnitatea umană în general și cea românească în particular, tot la pozitiv mă văd vorbind, lăudând. Nu suntem un popor slab, ci doar unul cu slăbiciuni. Ce nu ne reușește e uneori din vina noastră. Dacă am fost uneori lași, e o dovadă de slăbiciune, cum spuneam. Dar, în general, rezistăm în a ne menține alura demnității."

Octavian Belu spunea înaintea festivităților de la Beijing: „Ceremonia de deschidere reprezintă momentul de vârf al unei Olimpiade. Ai de la început senzația aceea de fabulos. Practic, este o prezentare a delegaților, posibilitatea lor de a trece prin acest moment unic de a defila și de a fi aplaudate de 100.000 de spectatori. Este un moment în care te prezinți tu, iar pe de altă parte este momentul de prim contact cu tradiția țării în care ești". De câte ori a fost cu lotul olimpic în asemenea situații de măreție, antrenorul a simțit din plin manifestarea demnității românești.

Virgil Ianțu este de aceeași părere. „Ca român, cred în demnitate. Și mai cred că aceasta, ca orice, se poate educa, se poate învăța de nota zece". Prezentatorul încearcă mereu să se lupte cu prejudecățile, să demonstreze că oricine abdică de la demnitate pentru orice fel de avantaje nu are câștig real și pe termen lung. Poate că ești mai sărac din punct de vedere material, dar, păstrând un anumit nivel al conștiinței de sine, vei realiza că ești oricând bogat.

Virgil Ianțu

Alianna de la Heaven, un destin schimbat

Uneori, poveștile invadează realitatea. Roxana și Adina Postelnicu, Alina Roșca sau Alianna, toate formează acum trupa Heaven. O trupă în cadrul căreia a avut loc o mică minune. Alianna, recent adoptată de Adina și Roxana, provine dintr-un centru de plasament și acum trăiește visul vieții ei, acela de a cânta într-o trupă cu notorietate

AMORENA MINCULESCU

Adina Postelnicu, liderul trupei, își căuta deja cu neîncredere încă o colegă. Toate încercările până la găsirea Aliannei au fost destinate eșecului. Nicio fată nu se potrivea cu cele două surori, adică Adina și Roxana. Trebuia găsită o solistă cu voce bună, o fată frumoasă, care să se „lipească" perfect cu întregul. Îndelungile călătorii prin țară, castingurile făcute printre soliste cunoscute nu au dat roade. A fost nevoie de o întâlnire magică, de o întâmplare care a schimbat viața cuiva. Adina a fost cea care a simțit din prima secundă că și-a găsit prietena și colega în Centrul de Plasament Orhideea. „Intrarea Aliannei în trupa Heaven a fost un vis împlinit. Tânara care a crescut la casa de copii și-a dorit o viață întreagă să poată să cânte și cineva să aprecieze acest lucru. Anii au trecut și toate încercările ei au dat greș. Drumul către scena muzicală părea din ce în ce mai anevoios. Încrederea ei în cei din jur era din ce în ce mai șubredă. Totul până în ziua în care șansa i-a zâmbit, iar viața ei a luat o turnură neașteptată. Rugăciunile ei au găsit un răspuns".

Trupa Heaven: Roxana, Adina și Alianna

„Mă bucur că am schimbat un destin!"

Roxana și Adina n-ar fi crezut că, găsindu-și colega ideală, vor face o faptă bună. Janina Asaftei, de la centrul Orhideea, a asistat la bucuria Aliannei: „Anul acesta, Alianna a sărbătorit venirea primăverii cu microfonul în mână. Adina Postelnicu, lidera trupei Heaven, a convins-o că nu are nimic de pierdut. Cântăreața și-a făcut atunci debutul în organizarea de evenimente alături de Primăria Sectorului 6, punând pe roate o petrecere în toată regula pentru copiii din centrul de plasament din care ea însăși provenea. Totul în scop caritabil. Adina a început pregătirea evenimentului cu o săptămână înainte. A mers la centru pentru a-i cunoaște pe copii și așa a aflat de Alianna".

Adina Postelnicu dorea stabilitate pentru trupa ei. „Directoarea mi-a vorbit despre o fată de 19 ani, foarte talentată, însă foarte neîncrezătoare. Era Alianna. Am dus muncă de lămurire cu ea mai multe zile, explicându-i că trebuie să o audă cineva pentru a primi o șansă și, în cele din urmă, am convins-o să ia microfonul în mână. Cea care trebuia să o audă eram chiar eu. Talentul ei m-a convins imediat și, împreună cu o prietenă, am decis să-i sponsorizăm primul album și să o ajutăm în carieră. În momentul în care eu și Roxana, sora mea, i-am dat vestea că o luăm în trupă, a izbucnit în lacrimi. Mă bucur că am putut să ajut un copil talentat, că am schimbat un destin".

Vonda Shepard:
„Dragostea poate răsturna Pământul”

Pentru prima dată în România, faimoasa interpretă va putea fi ascultată pe 18 februarie, la Sala Palatului

Dacă te numeri printre fanii serialului „Ally Mc Beal”, este imposibil să nu fi fredonat melodiile de pe coloana sonoră. Interpretate de Vonda Shepard, „Seaching My Soul”, „Tell Him” sau „Hooked on a Feeling” sunt doar câteva dintre acestea, iar publicul din România are ocazia să le asculte live, pe 18 februarie. „Îmi place atât de mult să cânt live! Am vrut să compun melodii pe care să le pot cânta în concert și ador ideea de a concepe și lansa propriile mele materiale discografice, ca apoi să plec în turneu și să mă simt absolut minunat cântând piesele mele. Am o energie nelimitată pentru muzică și viață!”, spune Vonda.

Este convinsă că dragostea adevărată există, dincolo de opreliști și bariere, dincolo de tumultul lumii. „Nu pot să-i înțeleg pe cei care nu iubesc. Cred că o dragoste pură poate răsturna Pământul. Cred că dragostea este un fel de religie”, spune Vonda.

Noul său album, intitulat „From the Sun”, este o combinație de compoziții melodioase, completate de o linie vocală plină de viață și putere, inspirată din blues și soul. Este primul material al artistei după o pauză considerabilă, din 2003, și a patra colaborare cu legendarul producător Mitchell Froom, care descrie albumul ca fiind „muzica soul a timpurilor noastre”.

În vârstă de 45 de ani, Vonda s-a născut la New York și și-a început cariera muzicală la 14 ani, interpretându-și propriile compoziții în diverse cluburi mici din Los Angeles. Hiturile de la sfârșitul anilor ’80, ca „Don’t Cry Ilene” sau „Can’t we Try”, dar și cântecele de pe coloana sonoră a serialului „Ally McBeal” i-au adus consacrarea mondială și vânzări de peste 12 milioane de albume.

GETA VOINEA SHOW
HAIR&STYLE

ARE **PRIMUL EI SHOW** ÎN DIRECT,
este cea mai faimoasă hair-stilistă din România şi-ţi oferă **şansa** de a veni în emisiunea ei şi de a te **transforma** dintr-o femeie obişnuită într-o vedetă cu **look nou**.
Afli zilnic de la ea **trucuri** şi **secrete** despre frumuseţe şi poveşti inedite de viaţă.

lifestyle tv EUFORIA

De **luni** până **vineri**
de la **ora 18:00**
la Euforia TV

WWW.EUFORIA.TV

JURNALUL NAȚIONAL

Prin abonament economiseşti 144 lei față de prețul de la chioşc

Nu vei fi afectat de o creştere ulterioară a prețului
Plăteşti 216 lei în loc de 360 lei pe an
Vei avea Jurnalul Național 7 ediții din 7 fără grija de a nu-l găsi la chioşc

Primeşti...

- Jurnalul Național si Jurnalul de duminică
- Toate suplimentele editate de Jurnalul Național
- Un discount de 40% față de prețul de la chioşc
- Ziarul începând cu luna imediat următoare de când ai făcut abonamentul*

* abonamentele pentru luna următoare se pot contracta până cel târziu pe data de 20 a lunii în curs

Economiseşti 40%

Cum te poți abona...

- La orice oficiu poştal din țară sau firme particulare de abonamente
- Prin SMS, trimițând la numărul 7500 textul „JN" (preț 6€+TVA/fiecare lună).

După trimiterea SMS-ului veți fi contactați de unul dintre oparatorii noştri în cel mai scurt timp. Numărul este valabil numai în rețelele ORANGE şi VODAFONE

- Direct la sediul S.C. Editura Intact,

Piața Presei Libere nr.1, Corp B, parter, Departament Distribuție Jurnalul Național

- Plătind către SC Editura Intact SRL în contul RO64 BRDE 450SV 02487804500 deschis la BRD SMCC

prin Mandat poştal sau Ordin de plată şi trimitând dovada plății împreună cu datele de abonare (nume abonat, adresa exactă de expediție a abonamentului, telefon) la numărul de fax: 021-318.20.27

Abonează-te astăzi!

Telefon 021-318.20.28

INFORMAŢII - SUGESTII - RECLAMAŢII - SESIZĂRI

abonamente@jurnalul.ro

SC. Editura Intact SRL este operator de date cu caracter personal înregistrat la ANSPDCP cu numărul 3314. Datele cu caracter personal prelucrate vor intra în baza de date de abonamente a Jurnalului Naţional, cu respectarea drepturilor conferite de Legea 667/2001

„Monștrii și Piraţii“ prind viață pe scena Teatrului „Ion Creangă”

Cei mici sunt invitați la teatru, alături de câteva dintre personajele lor preferate. Jucăriile pe care le iubesc prind viață la Teatrul „Ion Creangă”, în piesa „Aventuri la Școala Piraților“, regizată de Cornel Todea

ALINA DRAGOMIR

„Monștrii și Piraţii”, surprizele pe care copiii le așteaptă cu nerăbdare, au fost într-o caravană prin țară, în București, Iași, Cluj, Timișoara și Constanța, unde au dat câteva reprezentații. În Capitală, „Aventuri la Școala Piraților" se joacă pe scena Teatrului „Ion Creangă” până la sfârșitul lunii ianuarie.

Redescoperă lumea magică!

Alături de evenimentele culturale ce au copleșit parcă scenele bucureștene își fac loc și spectacolele pentru copii. Cei care au fost la o piesă de teatru pentru copii au avut ocazia să vadă că micuții nu se bucură pur și simplu de o ieșire la teatru, ci trăiesc aventura alături de personajele de pe scenă.

În luna ianuarie li se oferă din nou această ocazie. „Inițiativa de a aduce pe scenă «Monștrii și Piraţii», noile personaje-jucării, o premieră în România, își propune să ofere copiilor o soluție alternativă de petrecere a timpului liber și să trezească interesul acestora pentru cultură. Prin acest program-caravană, elevii din București și din marile orașe ale țării sunt invitați să redescopere lumea magică și plină de aventuri a teatrului“, a declarat Zina Barbaros, brand manager Ferrero România.

„Aventuri la Școala Piraților" este un spectacol interactiv, cu o durată de aproximativ o oră, care îi încurajează pe copii să fie mai mult decât simpli spectatori. Piesa a fost scrisă de George Popovici, pusă în scenă de Cornel Todea, iar din distribuție fac parte Anca Zamfirescu, Eduard Jighirgiu, Ionuț Ciocia, Oliviu Bughiu, Gabriel Coveșeanu, Marius Nănău, Adriana Drăguț, Cornelia Pavlovici, Ion Arcudeanu și Marina Procopie. Scenografia este semnată de Anca Pâslaru, coregrafia îi aparține lui Păstorel Ionescu, iar muzica a fost compusă de Eduard Jighirgiu.

Răzvan Simion, împreună cu Diana și fiica lor, Ianca, la premiera piesei

Maria Coman vă recomandă

„FETE", NIC KELMAN

Editura Trei, 29,90 lei

Este o călătorie în cele mai ascunse cotloane ale dorinței masculine. O poveste despre bărbați prinși în capcana propriei lor puteri. Despre cei care sacrifică tot pentru a atinge culmile succesului și care sfârșesc prin a-și pierde sufletele. Care nu se regăsesc decât trăind indirect și obsesiv prin femei mult mai tinere decât ei. Romanul conține mărturisiri pe care bărbații nu le pot face cu ușurință și care, exprimate direct, devin șocante pentru orice cititor.

„OCHIUL LUI NEFERTITI", GERALD MESSADIE

Editura Nemira, 27,12 lei

Este începutul trilogiei consacrate unei perioade strălucite și tragice din istoria faraonilor, de la declinul cultului pentru Aton și până la succesiunea lui Tutankhamon la tron. Alături de soțul său, Akhenaton, regina Nefertiti credea în fericire. Până în ziua în care a apărut Semenkhere. Ca șarpele Apopis, el l-a vrăjit pe rege cu prospețimea celor 15 ani ai săi, devenind favoritul lui, pentru ca apoi să obțină titlul de regent. Iar regina avea să fie uitată, căci nu dăduse naștere niciunui moștenitor.

„MOARTEA LUI AHILE", BORIS AKUNIN

Editura Humanitas, 33 lei

În 1882, agentul special Fandorin se întoarce acasă, după 6 ani petrecuți la Tokyo. Dar la Moscova îl așteaptă o surpriză tragică: vechiul său prieten, generalul Mihail Sobolev, erou al războiului din 1877-1878, „Ahile al Rusiei", a murit subit într-o cameră de hotel. Versiunea oficială: atac de inimă. Versiunea camarazilor defunctului: asasinat prin otrăvire. La ordinul cui și de ce? Firul anchetei îl conduce pe Fandorin tot mai sus, la cancelaria guvernatorului Moscovei, apoi tot mai jos, în mahalalele sordide unde viața unui om valorează doar câteva copeici. Iar vânătorul devine vânat.

Din colecția de pantofi (2)

GABRIELA TUDOR

Varietatea stilurilor și culorilor pe care le prezintă pantofii de damă arată cât de interesate suntem de acest element definitoriu pentru ținuta oricui. Nu degeaba se și spune că pe un om (cu atât mai mult pe o femeie) îl cunoști după pantofi.

Din categoria pantofilor fără toc (exagerat spus!) fac parte toți aceia pe care îi încălțăm cu predilecție în ocazii informale, la birou, la cumpărături, la plimbare. Se asortează cu pantaloni și cu fustă, ceea ce ne poate da o idee despre originea acestui gen de pantofi. Se numesc loafers în engleză, ceea ce în traducere ar însemna „leneși", sau flanneurs, în franceza canadiană, adică cineva care se plimbă agale și fără țintă. În multe țări însă sunt cunoscuți ca mocasini pentru asemănarea (posibilă) cu încălțările moi ale indienilor. Deși se încadrează în categoria încălțărilor fără toc, mocasinii au un toc scurt și lat și sunt purtați de ambele sexe, cu ciorapi de către femei și obligatoriu fără de către bărbați.

Toc jos este considerat orice toc care nu depășește 6 cm, cel mijlociu are între 6 și 8,5 cm, iar un toc înalt surclasează aceste dimensiuni pentru a ajunge, în cazul celui numit stiletto, la 10 cm și chiar mai mult. Există și tocuri de 13 cm, utilizate din rațiuni estetice în cazul prezentărilor de modă. Cu un toc de 22 cm la un pantof platformă, Naomi Campbell a căzut pe catwalk.

Sub genericul escarpin, pantoful cu talpa subțire este unul elegant, potrivit pentru o vizită după-amiaza sau o ieșire fără pretenții la cofetărie sau cafenea. Tocul nu foarte înalt, de doar câțiva centimetri, este plasat în centrul călcâiului și are o formă cambrată, feminină.

Pentru ocaziile speciale, seara și la reuniuni rafinate, pantofii trebuie să aibă un toc înalt și căputa decoltată. Modelul d'Orsay este deosebit de senzual, lăsând la vedere bolta tălpii. Din aceleași considerente, sandalele cu toc înalt se bucură de o apreciere îndreptățită. Este deci evident că pantoful exprimă mai multă senzualitate atunci când prin croială lasă descoperită o parte a piciorului. Un pantof cu o simplă baretă la spate, expunând călcâiul, și un altul decoltat în dreptul degetului mare au un potențial ridicat de exprimare a feminității. Același lucru se întâmplă în cazul papucului cu toc înalt și ascuțit. La începutul secolului XX, acesta era asociat cu imaginea femeilor ușoare. Dar pe la jumătatea aceluiași secol, neasemuita Marilyn Monroe a reabilitat modelul, introducându-l printre piesele de vestimentație de seducție.

Pantofii Mary Jane sunt inspirați din pantofii copiilor. Cu toc sau fără, le este caracteristică bareta trecută peste mijlocul labei piciorului.

Contrar credinței populare, nu tocul determină dacă un pantof este platformă sau nu. Mai degrabă talpa de sub vârful piciorului are această sarcină. Pantofii platformă au talpa groasă sub vârf și orice fel de toc, înalt și subțire, sau gros și lat.

Mircea, Bin este un Spitz vulpino „șmecher”

Când ai un câine, apar probleme inedite, însă cea mai mare parte a conviețuirii cu el este o bucurie pe care cititorii se grăbesc s-o împărtășească cu noi

ALINA MITU

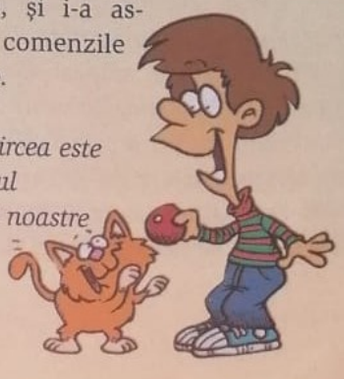
Bin este cel de-al doilea câine al familiei Ioneci, prieteni ai revistei noastre. Este cel din urmă venit în casă (îl au doar de trei ani) și își dorește un loc privilegiat cu orice preț. Face tot felul de giumbușlucuri pentru a atrage atenția stăpânilor și a primi o vorbă de alint, o laudă sau o mângâiere. E gelos când membrii familiei arată interes celuilalt câine (un ciobănesc mioritic pe care îl țin în curte), iar când vin musafiri, trece de la unul la altul și se sprijină pe genunchiul fiecăruia, doar-doar îl ia cineva în brațe. Dacă faci greșeala să-i spui „hai, urcă-te”, Bin scoate „artileria grea”. Îți aruncă priviri drăgăstoase, te „pupă” până prinzi luciu sau se îndeasă sub mâna ta ca să te simtă cât mai lipit de el. Uneori, stăpânii glumesc spunând că are în arborele genealogic o rudă pisică, pentru că e dornic de mângâieri la fel ca felinele.

Din neatenție, era s-o pățească

Întâmplarea petrecută dă și acum fiori familiei. Într-o zi frumoasă din această toamnă s-au hotărât să meargă în Parcul Herăstrău. Cu ei se mai afla un cățel mititel, al unor prieteni. Pentru că Bin, conform convingerilor sale, trebuie să fie vedeta, iar stăpânii au „greșit” și l-au băgat în seamă și pe celălalt cățel, răsfățatul s-a întrecut pe sine în demonstrații și îl provoca pe patrupedul prietenilor la tot felul de întreceri în care el ieșea învingător. La un moment dat, au fost lăsați nesupravegheați un interval scurt de timp. Se aflau pe aleea din jurul lacului. Bin a vrut să-și arate „mușchii” și a plecat să se plimbe, plin de personalitate, pe malul lacului, fără să-l observe cineva. Dar vedetismul l-a costat scump - a căzut în lac. Afară era destul de frig, iar apa foarte rece. Nu înotase în viața lui, așa că la contactul cu apa a fost șocat. Dădea disperat din picioruşele lui scurte, dar blana bogată era îngreunată de apă și îl trăgea în adânc. Se uita cu speranță pe mal, poate vine cineva să-l salveze. La un moment dat, stăpânii și-au dat seama că, deși îl strigau, Bin nu răspundea. Doar celălalt cățel, al prietenilor, apărea destul de agitat și fugea înapoi. Au zărit, nu departe, un grup de oameni care se uitau și gesticulau. S-au apropiat în fugă și au văzut „obiectul atenției”. I-au întins un băț de care să se prindă, însă Bin, cu cât se mișca mai mult, cu atât se îndepărta de la mal. Atunci, Mihai, stăpânul lui cel mai tânăr, s-a așezat pe mal și, cu ambele picioare în apă, a încercat să-l ridice pe Bin de jos în sus. Bin, în ciuda strădaniilor, se îndepărta tot mai mult. Nu puteau să-l lase acolo, era complet neajutorat și, mai îngrijorător, obosise. Au avut chiar sentimentul, pentru o secundă, că se va îneca, că era gata să renunțe la lupta pentru viață. Așa că Mihai s-a aruncat îmbrăcat în apă să salveze cățelul.

Recunoștință

Sigur că aventura nu s-a terminat aici. Apa era adâncă în locul cu pricina, iar băiatul, îngreunat de hainele ude, înota anevoie. Însă a reușit să iasă la liman și să salveze cățelul. Când l-a așezat pe iarbă să-și tragă sufletul, bietul Bin arăta groaznic. Cu blana udă lipită de trupul firav, înfrigurat, tremurând de încordarea și spaima prin care trecuse, te umplea de milă. Acasă, frecționat și uscat cu uscătorul de păr, Bin a stat nemișcat deși, în mod obișnuit, îi e frică de această ustensilă zgomotoasă. Apoi s-a ținut scai de Mihai, salvatorul lui, ca să-și arate recunoștința și iubirea: a dormit pe pragul ușii, străjuindu-i camera, și i-a ascultat comenzile orbește.

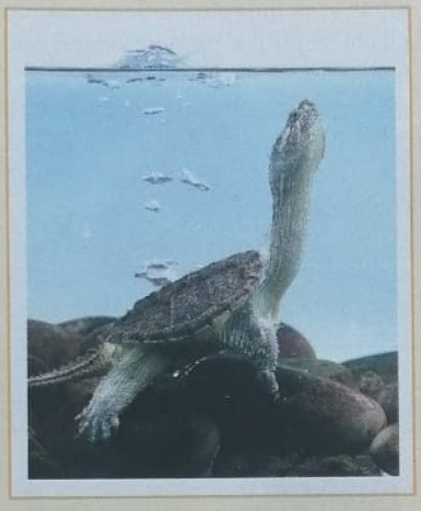


P.S.: *Mircea este prietenul rubricii noastre*

Semne de boală la țestoasele de acvariu

O parte din noi preferăm țestoasele ca animale de companie. Câteva informații suplimentare despre acestea sunt oricând bine-venite și previn îmbolnăvirea lor

Chelydra Serpentina e una dintre speciile comune de broaște țestoase semi-acvatice foarte des întâlnite în captivitate. Această specie se adaptează bine la mediul în care trăiește, în general fiind rezistentă chiar în condiții neprielnice. Factorii care pot influența negativ sănătatea broscuțelor sunt, în captivitate, stresul, regimul alimentar și mediul de viață. Exemplarele tinere și puii sunt mai sensibile și au nevoie de mai multă atenție și grijă decât adulții pentru a supraviețui. Cea mai bună armă împotriva agenților patogeni și bacterieni care influențează negativ sănătatea țestoasei este un mediu curat și spațios, cât mai asemănător cu mediul lor natural. Alimentația variată și hrănitoare, lumina îndestulătoare și căldura previn, de asemenea, îmbolnăvirea. Un indiciu extern evident pe care îl putem observa la animalele infectate este o peliculă fină de culoare albă, galbenă sau brună apărută pe cap, pe gât și/sau pe membre ori pe carapace.



La țestoase, aproape orice afecțiune externă se tratează la fel. Se izolează exemplarul bolnav de ceilalți indivizi din coabitat. Colocatarele țestoasei afectate se vor trata la fel ca bolnava deoarece probabilitatea de îmbolnăvire este mare. Se sterilizează vasul comun cu soluție diluată 1/100 de clor (la 100 de grame de apă se adaugă 1 gram de clor) și se curăță bine. Se folosește, la nevoie, o racletă pentru eliminarea depunerilor. Se clătește abundent. Toate obiectele care au stat în containerul cu pricina se vor curăța temeinic prin frecare cu peria (pietrele, jucăriile etc.). Se vor introduce substrat nou (pietriș), proaspăt, și apă curată la momentul vindecării efectivului de broscuțe și revenirii lor la adăpostul comun.

Apoi se curăță cu racleta sau cu o perie și carapacele țestoaselor. Le punem să se scalde pentru 10-15 minute într-o soluție iodată diluată 1/100 (Betadine - soluție dezinfectantă pentru piele și a mucoaselor cu spectru larg antimicrobian) sau chlorhexidine (Nolvasan - dezinfectant). Broscuțele trebuie lăsate apoi pe uscat ca dezinfectantul să se zvânte. Se va aplica Betadine unguent amestecat cu o soluție dimethyl sulfoide (DMSO - solvent cu penetrare rapidă) pe zonele afectate. Așezăm broscuțele într-un recipient uscat, încălzit la 27-32 de grade Celsius. Acest tratament și întregul procedeu trebuie să fie repetat zilnic până ce semnele de boală dispar. Pe toată durata bolii, broscuțele nu trebuie să aibă suficientă apă în recipientul-spital ca să nu poată înota, ci doar să se hidrateze. **(A.M.)**

Cu siguranță ai și tu un animal de companie. Scrie-ne ce giumbușlucuri face, ce obiceiuri are, prin ce întâmplări inedite a trecut. Împărtășește sentimentele tale și celorlalți iubitori de animale. Sau dacă vrei să adopți vreun animăluț ori să-l dai spre adopție, spune-ne povestea lui și trimite-ne și o fotografie, pe adresa CP 90, OP 2, București, cu specificația „pentru pagina de animale" sau pe e-mail - redactia@revistafelicia.ro - și noi te vom ajuta.

Cat de fidel este partenerul tau?
SMS LA 1244 cu textul: FELICIA FIDELITATE DATA NASTERII EI/LUI

Ce fel de casnicie ai sau vei avea?
SMS LA 1244 cu textul: FELICIA CASATORIE DATA NASTERII TALE

Afla care este destinul si sensul vietii tale
SMS LA 1244 cu textul: FELICIA DESTIN DATA NASTERII TALE
EXEMPLU: FELICIA DESTIN 12.01.1981

TARIF: 0,59 EUR/SMS, TVA inclus. VALABIL IN TOATE REȚELELE GSM

Animalele în sezonul rece

LIVIU HARBUZ, DVM, Ph.D

Chiar dacă animalele par mai rezistente decât oamenii la condiții vitrege de mediu, totuși, nu putem ignora pericolele - vremea rece, umezeala și curenții de aer - care îl pot îmbolnăvi pe companionul nostru. Putem oferi câteva sfaturi utile pentru a trece cu bine peste iarnă.

Astfel, după fiecare plimbare, este recomandat să îndepărtăm urmele de zăpadă sau gheață, să îndepărtăm umezeala cu un prosop și să verificăm urechile, coada, lăbuțele pentru a observa eventualele zone degerate sau rănite și să îndepărtăm umezeala din urechi pentru a preveni eventualele otite.

În această perioadă trebuie oferită o hrană bogată în proteine și calorii care să ajute organismul să producă energia necesară.

Nu lăsați nesupravegheat animalul perioade lungi de timp în mașina neîncălzită, aceasta răcindu-se repede și favorizând acțiunea directă a temperaturii scăzute. Feriți animalul de curenți reci de aer, orientați cușca câinelui în direcția opusă vântului, acoperiți pardoseala cu un covor sau o pătură, nu-i dați alimente reci sau, pentru câinii ce stau mult timp afară, schimbați mereu apa, înainte ca aceasta să înghețe, și folosiți recipiente din alte materiale decât cele din metal. Evitați tunsul sau spălatul animalului în această perioadă, prevenind astfel diferite afecțiuni provocate de frig.

La primele semne de boală nu administrați singuri medicamente, ci consultați cât mai repede un medic veterinar.

Să învățăm cățelul comanda „Lasă!”

Câinii sunt atrași de multe lucruri pe care noi preferăm să nu le atingem. Pentru a controla acest instinct, învață-ți câinele comanda „Lasă!”. Iată cum:

1. **Așază-te pe un scaun.** Oferă-i câinelui un biscuit, spunând: „Ia”, ca să știe că este în regulă.

2. **Ține un biscuit în mână.** Spune: „Lasă!” (sau orice alt cuvânt ai ales pentru comanda aceasta) și ține-ți pumnul strâns pe genunchi. Majoritatea câinilor vor încerca să te „jefuiască” de biscuitul din mână - te vor adulmeca, vor împinge cu nasul, te vor trage cu botul sau îți vor da cu laba peste mână ca să-ți smulgă biscuitul. Dacă e prea brutal în mișcări, trage-ți mâna înapoi, așteaptă 10 secunde și apoi încearcă din nou. Când încetează să te mai piseze, recompensează câinele spunând „Ia” și dă-i biscuitul.

3. **Spune „Lasă!”, pune biscuitul pe picior și acoperă-l cu mâna.** Când încetează să te mai împingă, ia biscuitul și întinde-i-l din nou, zicând „Ia”. Nu-i da voie niciodată câinelui să mănânce lucruri pe care le-ai marcat drept „Lasă!” pe locul unde se găsesc.

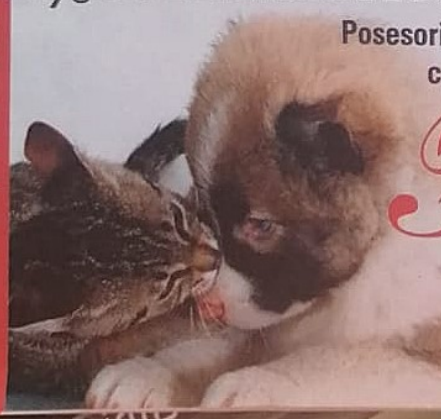
4. **Spune „Lasă!” și așază-ți un biscuit pe picior.** Fii gata să-l acoperi dacă e nevoie, dar recompensează câinele cu biscuitul dacă te ascultă.

5. **Spune „Lasă!” și așază un biscuit pe podea, lângă piciorul tău.** Când câinele se apropie de biscuit, acoperă-l cu piciorul. Recompensează câinele cu biscuiți din mână, lăsând momeala pe podea. Dacă vezi câinele încercând să se apropie din nou de momeală după ce și-a mâncat recompensa, spune-i „Lasă!” și recompensează-l când chiar lasă.

6. **Ridică-te în picioare și repetă secvența precedentă.**

7. **Mergi cu un pas mai departe și aruncă biscuiți pe jos.** Procedeul este că te plimbi trecând pe lângă diferite alimente și alte lucruri tentante, făcându-ți un obicei din recompensarea câinelui atunci când execută corect comanda „Lasă!”. Nu considera că autocontrolul este ceva sigur și de la sine înțeles.

TALON DE REDUCERE



Posesorii de animale de companie care se abonează la revista Felicia pentru minimum 6 luni beneficiază de 5% reducere din prețul oricărei consultații în cadrul clinicilor și cabinetelor veterinare din grupul Salvavet-Animal Center, la prezentarea acestui cupon

Adresele clinicilor la care puteți beneficia de discount: ◆ Spitalul veterinar Ilioara: Str. Ilioara nr. 16E, sect. 3, București. Tel.: 021-348.05.30; 0744.300.304 ◆ Clinica veterinară Lacul Tei: Bd Lacul Tei nr. 109, bl. 13A, sect. 2, București. Tel.: 021-242.14.58 ◆ Cabinet veterinar Cotroceni: Str. Dr. N. Turnescu nr. 13, sect. 5, București

CRISTINA VANEA

Caracteristici generale ale săptămânii

Se anunță o săptămână bună pentru a finaliza activități începute de mai mult timp. De asemenea, n-ar fi exclus să fie nevoie să reveniți asupra unor decizii luate cu ceva timp în urmă. Nevoia de a vă implica în activități fizice este mare, dar nu e cazul să exagerați. Spre sfârșitul intervalului vor fi avantajate într-o oarecare măsură activitățile de mai mare anvergură. Tot atunci ar fi bine să procedați cu maximum de prudență în cazul în care aveți de gând să faceți o investiție de mai mari dimensiuni, deoarece se pot ivi tot felul de încurcături. Activitățile intelectuale vor necesita eforturi ceva mai mari decât în mod obișnuit, dar nu vă vor ridica probleme deosebite.

Planetă: Saturn
Piatră prețioasă: onix
Zi norocoasă: sâmbătă
Numere norocoase: 1 și 3
Culori: verde închis și negru
Metal: plumb
Verb caracteristic: a utiliza

Capricorn: Caracterizare generală

Capricornul este cel de-al zecelea semn zodiacal și reprezintă realizarea socială. Răbdător și metodic, cu certe capacități organizatorice, Capricornul nu se lasă doborât de nimic. Oricât de mari ar fi obstacolele, perseverența și autodisciplina îl ajută să finalizeze tot ce și-a pus în gând. Corect și demn de încredere, discret și bine intenționat, în ciuda suspiciunii care îl caracterizează, este foarte apreciat de intimi și mai puțin de către cei care nu-l cunosc prea bine. Rigiditatea și sobrietatea îl fac uneori antipatic noilor cunoștințe.

Principala luptă a Capricornului este cea pe care o duce cu timpul, deoarece Saturn, patronul zodiei, este legat de blocaje, întârzieri, amânări și tergiversări. Avantajul este însă soliditatea realizărilor Capricornului, pozițiile deținute de acesta fiind caracterizate în special prin stabilitate. Acest semn implică sacrificiu, simplitate, lipsa fastului, organizare, înțelegere și afectivitate puternică ascunsă sub discreție. În această zodie realizarea scopurilor este propusă și urmărită cu atâta zel, încât orice alte aspecte ale vieții sunt fie ignorate, fie abandonate din lipsă de timp.

21 martie - 20 aprilie

BERBEC

DRAGOSTE: Eşti ceva mai rezervat în plan afectiv, dar vei avea şansa de a-ţi consolida relaţia cu fiinţa iubită. În plan social ai putea avea o realizare cu ajutorul acesteia, mai ales la începutul intervalului.

Sfat: Nu ai niciun motiv să fii suspicios.

SĂNĂTATE: Eşti mai sensibil în această perioadă, mai impresionabil. Vei avea dificultăţi în ceea ce priveşte canalizarea eficientă a energiei spre un scop concret. Pe cât posibil, încearcă să fii ponderat!

Sfat: Prudenţa va trebui pusă pe primul plan.

SERVICIU: Vei petrece mult timp la serviciu şi n-ar fi exclus să fie nevoie să efectuezi ceva ore suplimentare. Vei fi destul de nemulţumit, dar nu lăsa lucrurile baltă dacă vrei să fii apreciat.

Sfat: Nu încerca să-ţi impui punctele de vedere în faţa şefilor.

21 aprilie - 21 mai

TAUR

DRAGOSTE: Nevoia ta de afecţiune este deosebit de mare, relaţia ta cu fiinţa iubită are şanse de a se îmbunătăţi. Popularitatea ta este în creştere, aşa că vei face cunoştinţe care te vor simpatiza, din rândul persoanelor de sex opus.

Sfat: Atenţie la deciziile pe care intenţionezi să le iei!

SĂNĂTATE: În această săptămână vei avea o bună rezistenţă fizică; ceva probleme ar putea să apară în legătură cu aparatul digestiv, dar, dacă vei avea un regim alimentar echilibrat, nu vei avea niciun fel de neplăceri.

Sfat: Nu trata cu superficialitate eventualele simptome!

SERVICIU: Ai putea finaliza unele activităţi începute mai de mult. Dacă vrei să demarezi ceva nou, nu te aştepta ca rezultatele să se vadă în timp scurt. Relaţia cu colegii nu va fi nemaipomenită.

Sfat: Fii foarte atent la tot ce semnezi!

22 mai - 21 iunie

GEMENI

DRAGOSTE: Cu ocazia unei călătorii ai putea face o cunoştinţă care se va ridica la nivelul exigenţelor tale. Totuşi, atenţie!, căci tendinţa de pisălogeală poate genera discuţii aprinse cu fiinţa iubită.

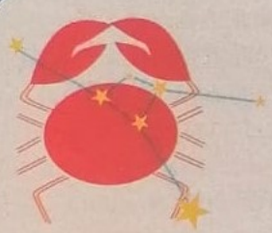
Sfat: Încearcă să oferi mai multă înţelegere fiinţei iubite.

SĂNĂTATE: Deşi nu se poate spune că-ţi lipseşte energia, ar trebui să nu te implici în foarte multe activităţi deoarece este posibil să ai probleme de sănătate pe fond nervos. Ar fi recomandat să acorzi atenţie şi la aparatul circulator!

Sfat: Activităţile recreative te pot ajuta să te mai relaxezi.

SERVICIU: Ţi se vor propune câteva colaborări la care va trebui să te gândeşti bine. Unele lucrări pe care le-ai tot amânat vor deveni urgente şi va trebui să consumi multă energie pentru a finaliza totul în timp util.

Sfat: Fii perseverent!



22 iunie - 22 iulie

RAC

DRAGOSTE: Sentimentele tale sunt foarte intense. Chiar dacă mai există unele chestiuni nelămurite, este bine să eviţi orice fel de discuţie. Lucrurile pot scăpa lesne de sub control dacă nu-ţi vei păstra calmul.

Sfat: Fii prudent dacă doreşti să faci schimbări în viaţa ta sentimentală!

SĂNĂTATE: Energia ta fizică atinge cote maxime şi ar fi bine să o canalizezi spre scopuri practice. Din punct de vedere psihic eşti cam pesimist, fără a avea un motiv anume.

Sfat: Implicarea în activităţi de divertisment ţi-ar putea îmbunătăţi starea de spirit.

SERVICIU: Vei munci cu plăcere şi eficienţa ta va fi peste nivelul obişnuit. Relaţia cu colegii ar putea fi mai tensionată în a doua parte a intervalului, aşa că ar fi bine să fii mai indulgent, mai tolerant.

Sfat: Colaborările te avantajează în mod special.

23 iulie - 22 august

LEU

DRAGOSTE: Eşti mai independent decât în mod obişnuit, dar la fel de posesiv. Fiinţa iubită are nevoie de mai multă înţelegere, altfel rişti o discuţie cu repercusiuni în viitor. Sfaturile partenerului se vor dovedi inspirate.

Sfat: Evită orice fel de manifestări impulsive!

SĂNĂTATE: În cazul în care ai o suferinţă cronică, este foarte posibil ca aceasta să se acutizeze. Energia fizică va fi sub nivelul obişnuit, aşa că nu este cazul să te implici în activităţi care să te suprasolicite.

Sfat: Pe cât posibil, încearcă să te menajezi!

SERVICIU: Se profilează o perioadă încărcată, dar şi cu şanse la realizări. Este posibil să ai unele controverse cu superiorii ierarhici, dar lucrurile se vor ameliora în scurt timp. Este posibil să fie nevoie să te implici într-o activitate intelectuală pe termen lung. **Sfat:** Evită dialogul pe teme financiare!

23 august - 22 septembrie

FECIOARĂ

DRAGOSTE: În plan sentimental nu eşti mulţumit, deşi se poate spune că te bucuri de multă simpatie din partea persoanelor de sex opus. Unele supărări mai vechi te apasă şi n-ar fi rău să ai o discuţie deschisă cu fiinţa iubită.

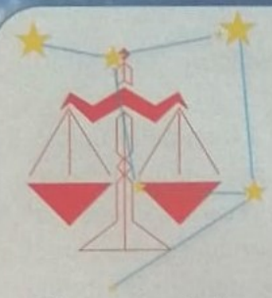
Sfat: Perseverenţa îţi este de ajutor.

SĂNĂTATE: Dacă ai o problemă de sănătate mai veche, dedică-i mai multă atenţie, altfel ai putea avea neplăceri. Oricum, starea de sănătate va fi printre priorităţile tale în această săptămână.

Sfat: O cură de vitamine nu-ţi poate face decât bine.

SERVICIU: Eforturile pe care le-ai depus în ultimul timp îţi vor aduce şi unele câştiguri, ceea ce va avea ca efect îmbunătăţirea considerabilă a randamentului. Unul dintre colegi va avea o problemă şi va miza pe sprijinul tău.

Sfat: Evită dialogul în contradictoriu!



23 septembrie - 22 octombrie

BALANŢĂ

DRAGOSTE: Optimismul şi încrederea în propriile capacităţi nu trec neobservate, oriunde te-ai afla. Indiferent de încercările care-ţi vor apărea în cale e bine să ştii că poţi miza pe dragostea unui prieten mai vechi.

Sfat: Evită să-ţi manifeşti neîncrederea!

SĂNĂTATE: Gâtul şi aparatul respirator sunt destul de sensibile în această perioadă, aşa că ar fi bine să tratezi cu toată atenţia orice răceală. De asemenea, orice neglijenţă poate duce la un mic accident.

Sfat: Încearcă să fii precaut în tot ce faci.

SERVICIU: Eşti inspirat şi vei reuşi să rezolvi o situaţie mai deosebită ce va apărea în plan profesional. În cazul în care doreşti să începi o nouă activitate, ar fi bine ca mai întâi să discuţi cu superiorii ierarhici.

Sfat: Încearcă să dai dovadă de mai multă perseverenţă.

23 octombrie - 21 noiembrie

SCORPION

DRAGOSTE: Nu eşti foarte mulţumit de felul în care evoluează relaţia ta cu partenerul de suflet, dar încetul cu încetul aceste nemulţumiri se vor atenua. Dacă eşti căsătorit este posibil ca fiinţa iubită să-ţi facă tot felul de reproşuri.

Sfat: Discuţiile lămuritoare nu au niciun rost.

SĂNĂTATE: Rezistenţa ta fizică este bună şi vei putea depăşi orice problemă. Evită excesul alimentar în primele zile ale intervalului şi vei reuşi să treci cu bine peste această săptămână.

Sfat: Activităţile intelectuale îţi vor da ocazia să-ţi foloseşti în mod eficient energia.

SERVICIU: Va trebui să faci multe drumuri pentru a rezolva chestiuni profesionale dintre cele mai diverse. Relaţiile cu colegii sunt bune şi poţi miza pe susţinerea acestora în situaţii mai delicate.

Sfat: Nu este o perioadă favorabilă pentru colaborări.

22 noiembrie - 20 decembrie

SĂGETĂTOR

DRAGOSTE: Dacă vei reuşi să nu-ţi exagerezi nemulţumirile în primele zile ale intervalului, se poate spune că vei avea o perioadă bună. Spre sfârşitul săptămânii ai putea avea o surpriză plăcută.

Sfat: Fii alături de partener în această perioadă.

SĂNĂTATE: Eşti cam nemulţumit, gata să reacţionezi la orice te deranjează. Reacţiile bruşte îţi pot aduce o mulţime de neplăceri, aşa încât ar trebui să încerci să fii ceva mai ponderat în manifestări.

Sfat: Evită consumul excesiv de alcool, cafea sau tutun!

SERVICIU: Activităţile de la serviciu îţi vor da ocazia să-ţi pui în valoare inteligenţa şi inspiraţia. Dacă ai de susţinut un examen sau de finalizat o lucrare mai deosebită, rezultatele vor fi excelente.

Sfat: Nu-ţi face prea multe planuri cu banii!

21 decembrie - 20 ianuarie

CAPRICORN

DRAGOSTE: Ar fi de dorit să nu-ţi manifeşti nemulţumirile chiar din primele zile ale intervalului. Se pot naşte discuţii aprinse şi neconstructive. Nu vor lipsi ocaziile de a te implica într-o relaţie clandestină.

Sfat: Călătoriile în compania partenerului te pot ajuta să te relaxezi.

SĂNĂTATE: Dispui de suficientă forţă pentru a duce la bun sfârşit proiectele în care eşti implicat. Eşti puţin iritat, dorinţa de manifestare este mare, dar starea generală nu-ţi va face probleme.

Sfat: Activităţile sociale îţi vor permite să-ţi valorifici la maximum potenţialităţile.

SERVICIU: Ca de obicei, munceşti cu conştiinciozitate, dar ţi se pare că nu eşti suficient apreciat. Mare atenţie la deciziile pe care le vei lua în plan profesional, căci orice greşeală ar putea însemna o penalizare.

Sfat: Nu miza pe sprijinul colegilor!

21 ianuarie - 20 februarie

VĂRSĂTOR

DRAGOSTE: Traversezi o bună perioadă din punct de vedere afectiv. Comunicarea cu fiinţa iubită decurge armonios, iar dacă vei dori să faci o cucerire, nu vei întâmpina nicio rezistenţă.

Sfat: Este o perioadă nepotrivită pentru discuţii pe teme financiare.

SĂNĂTATE: În această perioadă există riscul de a fi chinuit de dureri de cap sau de dinţi. N-ar fi exclus să ai parte de stări febrile, acestea împiedicându-te să-ţi desfăşori programul obişnuit.

Sfat: Ar fi bine să treci pe la medic, măcar pentru un control de rutină.

SERVICIU: Este posibil să ţi se atribuie noi sarcini de serviciu şi nu-ţi va fi foarte uşor să te descurci. Sprijinul unei rude apropiate se va dovedi cât se poate de bine-venit. În cazul în care ţi se propune o delegaţie, nu are niciun rost s-o refuzi.

Sfat: Nu semna documente oficiale!

21 februarie - 20 martie

PEŞTI

DRAGOSTE: Vei fi puternic atras de o anumită persoană, căreia pur şi simplu nu-i vei rezista. Vei face şi vei primi declaraţii de dragoste, dar ar fi bine să nu exagerezi. Farmecul personal va atinge un maxim la sfârşitul intervalului.

Sfat: Atenţie la gafe!

SĂNĂTATE: Echilibrul energetic este asigurat pe tot parcursul săptămânii. Nu se întrevăd probleme serioase de sănătate, iar rezistenţa de care te bucuri te ajută să realizezi ceea ce ţi-ai propus.

Sfat: Încearcă să foloseşti la maximum energia intelectuală de care dispui.

SERVICIU: Eforturile din ultimul timp se vor concretiza în finalizarea unor activităţi importante. Superiorii ierarhici te apreciază, ceea ce-ţi dă un sentiment de mulţumire şi de încredere.

Sfat: Intuiţia îţi va fi de un real folos în deciziile pe care va trebui să le iei.

JURNALUL NATIONAL

Ediție de Colecție

doar 6 lei

Luni, 12 ianuarie
Ediție de colecție cu CD
ZAVAIDOC

www.jurnalul.ro

© CENTRUL CULTURAL AL MUNICIPIULUI PITEŞTI

ELECTRECORD

intercont music

D-UL SE DISTRIBUIE LA CHIOŞCURI SAU CU ABONAMENTUL JURNALUL PLUS. ÎN CAZUL ÎN CARE EXISTĂ NECONFORMITĂȚI ALE PRODUSELOR, PUTEȚI SEMNALA ACEST LUCRU LA TELEFON: 021-318.20.28.

OMANDĂ ACUM EDIȚIILE DE COLECȚIE CU CD ŞI DVD-URILE MARCA JURNALUL LA: WWW.SHOP.JURNALUL.RO

antena1

numărul
în
divertismentul
de TELEVIZIUNE